ETAPA 6 AÑOS **TEMPORADA _ _ _ _ _ _**

G E N E R A L I D A D E S

Aunque algunas razones desaconsejan una práctica deportiva concreta a edades tan tempranas, nosotros pensamos que, en el caso del tenis, la edad de 6 años puede considerarse como idónea, siempre que no nos olvidemos de las características particulares que debe tener la iniciación deportiva y del tenis a esta edad.
Es por esto que en esta primera etapa, que vamos a llamar de «Mini tenis», no sólo nos centraremos en una **enseñanza adaptada*** del tenis, sino que, además, trabajaremos ampliamente la formación motriz general del niño.
Así, a diferencia del resto de nuestros programas, éste que iniciamos cuenta con una serie de particularidades que a continuación explicamos:

- En primer lugar, se encontrarán definidos los objetivos generales de la etapa y, posteriormente, los objetivos técnico-coordinativos temporizados por trimestres y por semanas.

- Tanto los objetivos como los contenidos que se han de trabajar los diferenciaremos en dos tipos: los propios del tenis y los coordinativos generales (habilidades y destrezas físicas) orientados a la práctica del tenis.

- Sobre la explicación del contenido que se ha de trabajar en cada semana, en la mayoría de los casos no habrá una explicación del concepto, sino de la manera de trabajarlo incidiendo, sobre todo, en los principales aspectos que se deben tener en cuenta. El aprendizaje del tenis se realizará sobre unos contenidos técnicos muy elementales (golpes básicos), los cuales se trabajarán ampliamente incidiendo en aspectos intrínsecos al control del golpe (control de la fuerza, de la trayectoria...). Así, como podremos ver, los contenidos principales se van repitiendo en el tiempo y se va modificando el objetivo que hay que trabajar en cada momento.

- La ficha de trabajo semanal la hemos dividido en 3 partes: una específica de tenis, en la cual los niños deben realizar diferentes ejercicios y peloteos entre ellos y con el profesor atendiendo al contenido principal que se ha de trabajar. La que hemos llamado coordinativa de tenis, en la que los alumnos deben trabajar todos aquellos aspectos motores propios que se deben desarrollar en esta edad de una forma general y también orientados a la práctica del tenis. Y, finalmente, una tercera, en la que el juego libre y el de tenis son utilizados como base lúdica de manera que, posteriormente, se puedan trabajar aspectos en los que es importante tener una cierta concentración (el profesor la utiliza libremente cuando lo decide).

Con relación al diseño de la ficha semanal hemos respetado estas 3 partes, para que se trabajen en este orden, aunque se puede alterar según cada entrenador o según las directrices del club:

- **1. Contenidos coordinativos**: la haremos servir tanto como de calentamiento como para introducir, posteriormente, el contenido de tenis que se ha de trabajar.
- **2. Contenidos de tenis**: será la parte principal y más extensa de la sesión.
- **3. Juegos de tenis**: la utilizaremos como parte final de la sesión.

*** Enseñanza adaptada**: este concepto hace referencia al hecho de que la enseñanza del tenis a esta edad debe hacerse en una instalación y con un material adecuado a las características físicas de los alumnos. Así, el entrenamiento se realizará en mini pistas (6 m x 10 m). También usaremos pistas reglamentarias, pero utilizando dos de las tres

progresiones que posteriormente describiremos (1ª y 2ª progresión). Los materiales que podemos utilizar son palas de madera, raquetas de plástico o de mini tennis y pelotas blandas (pelotas de mini tennis) de bote retardado.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA MINITENIS:

- Familiarizarse con el ENTORNO, es decir, hacer una toma de contacto con los elementos del tenis (material e instalaciones utilizados en la práctica del mini tennis):
* PELOTA (lanzamientos, recepciones, botes...).
* Pelota + RAQUETA (empuñadura básica, equilibrios, diferentes tipos de golpeo...).
* Pelota + raqueta + RED (trayectoria parabólica...).
* Pelota + raqueta + red + ESPACIO DE JUEGO (control de la fuerza...).

- Desarrollar adecuadamente las habilidades y destrezas propias del mini tennis:
* Los GOLPES BÁSICOS:
    Drive
    Revés
    Servicio por abajo
    Servicio por arriba
* Práctica GLOBAL del juego (colaboración 1 + 1, oposición 1 x 1...).
* Situaciones REALES de juego (realización de competiciones reales de tenis 1 x 1 o 2 x 2).

- Desarrollar de forma amplia los contenidos propios de la educación física deportiva:
* Aspectos COORDINATIVOS (habilidades):
    Coordinación dinámica GENERAL (habilidades):
        Desplazamientos
        Saltos
        Giros
        Equilibrio
        ...
    Coordinación dinámica ESPECÍFICA (destrezas):
        Lanzamientos
        Recepciones
        Golpeos
        Botes

- Conocimiento de los contenidos TEÓRICOS básicos del tenis («REGLAMENTO ADAPTADO»).

ETAPA 6 AÑOS TEMPORADA _ _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «1er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-COORDINATIVOS:

- **Para entrenar de la 1ª a la 4ª semana.**

  - Objetivos técnicos

  Familiarizarse con los movimientos de golpeo (progresión: mano, raqueta de plástico o de madera y raqueta de iniciación encordada).

  Aprender a realizar el saque por abajo.

  - Conceptos básicos y coordinación completa del movimiento.
  - Control en la precisión, en el control de la fuerza, en la dirección...

  Aprender a controlar la pelota en la recepción previa al golpeo.

  Practicar la **trayectoria parabólica***.

  Reconocer las partes de la pista.

  - Objetivos coordinativos

  Familiarizarse con la pelota de tenis:

  - Lanzamiento, recepción y bote (descubrimiento y control).

  Practicar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios.

  Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial.

- **Para entrenar de la 5ª a la 8ª semana.**

  - Objetivos técnicos

  Aprender y desarrollar los movimientos básicos del golpe de derecha.

  Aprender y desarrollar los movimientos básicos del golpe de revés.

  Practicar la trayectoria parabólica.

  Practicar el **control de la fuerza del golpe***.

  - Objetivos coordinativos

  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y con la raqueta (bote, conducción...).

  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una forma global y orientados al tenis.

  Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal.

- **Para entrenar de la 9ª a la 12ª semana.**

  - Objetivos técnicos

  Aprender y desarrollar los movimientos básicos del golpe de revés.

  Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés.

  Practicar la trayectoria parabólica.

  Practicar el control de la fuerza del golpe.

  - Objetivos coordinativos

  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y con la raqueta (bote, conducción...).

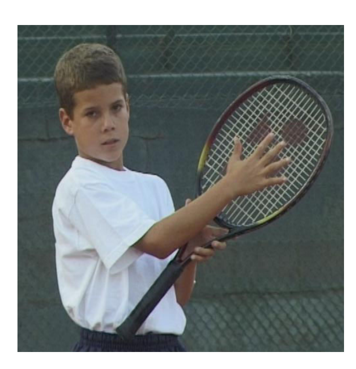
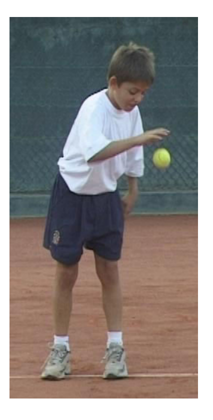
  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos orientados al tenis.

  Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal.

* **Trayectoria parabólica:** este concepto hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el posterior golpeo.

* **Control de la fuerza del golpe:** este concepto hace referencia a la necesidad de inculcar a los alumnos que se acostumbren a golpear dentro de los límites de la pista para controlar así su fuerza y, por tanto, el movimiento.

2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR:

1ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: movimientos de golpeo, «EMPUÑADURA».** **Concepto:** golpeo libre de la pelota con la mano, la pala de madera y la raqueta de iniciación. Atender en el golpeo con la raqueta de iniciación: - Empuñadura: Este de derecha. La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta, y se desliza hasta encontrar la parte inferior de la empuñadura. A continuación la palma de la mano derecha se apoya sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango).   **Acción de aprendizaje:** ejercicios con la pelota para progresar en el golpeo y en el control, tanto con la mano la pala y la raqueta de iniciación.    **CONTENIDOS COORDINATIVOS: familiarización con la pelota de tenis.** **Concepto:** mejora de las formas globales de autolanzamientos, de los lanzamientos a distancia y de la precisión de los mismos, así como de la recepción de cada uno de ellos. **Acción de aprendizaje: ejercicios con la pelota en los que se trabaje masivamente:** - Auto lanzamientos y recepciones en el plano vertical y en posición de pie. - Lanzamientos de pelota lo más alto y lejos posible..., y adaptación de la recepción sin botes, 1 o 2 botes... - Lanzamientos y recepción entre compañeros aumentando progresivamente la distancia entre ambos. - Lanzamientos de precisión contra objetos de diferentes tamaños, a diferentes distancias...

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: movimientos de golpeo, «empuñadura»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: lanzamiento y recepción de móviles

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	EJERCICIO 2 Y 3	
20’	40’	Ejercicio 1: cada jugador ha de tener una pelota de tenis y debe realizar lanzamientos hacia arriba, siguiendo las siguientes directrices: lanzarla lo más alto posible, lanzarla y cogerla sin que dé ningún bote, lanzarla y cogerla después de dar el primer bote, y, a la voz de *ya*, lanzarla e ir a buscar otra pelota de otro compañero... Ejercicio 2: por parejas, se deben situar a una distancia de 1 metro entre ellos y han de realizar diferentes pases (sin bote, con un bote). Cada vez que acierten la propuesta que han de realizar, deben dar un paso hacia atrás y, cuando fallen, hacia delante. Gana la pareja que quede más alejada. Ejercicio 3: igual que el ejercicio anterior, pero ahora a uno de los alumnos se le da un cono con el que tiene que coger la pelota lanzada por el compañero. Cada alumno ha de realizar 10 repeticiones de cada propuesta. Ejercicio 4: se ubican todos los conos en uno de los cuadros de servicio y, seguidamente, se lanzan todas las pelotas de tenis por el suelo. Los alumnos deben coger las pelotas de una en una e intentar derribar todos los conos sin poder entrar dentro del cuadro de servicio. Ejercicio 5: igual que el ejercicio 4, pero se coloca un cubo en el centro del cuadro de servicio para que encesten todas las pelotas que hay por el suelo.	EJERCICIO 4 Y 5	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	EJERCICIO 4	
15’	30’	Ejercicio 1: se hace una explicación teórica de cómo se debe coger la raqueta «empuñadura este»; posteriormente, los alumnos han de realizar ejercicios de bote y autolanzamientos de forma libre por la pista. Ejercicio 2: por parejas, situados uno a cada lado de la red, han de realizar servicios por abajo de derecha hacia el compañero (10 repeticiones). Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero uno ha de realizar un servicio por abajo de derecha que debe encestar en un cono que tiene el compañero (10 repeticiones).		
15’	30’	Ejercicio 4: el entrenador se coloca a un lado de la red, 4 alumnos al otro lado de la red (en 2 filas) y 2 alumnos han de recoger pelotas detrás del entrenador. El entrenador ha de lanzar 2 pelotas a cada jugador y éstos deben golpearlas intentando que entren dentro de los límites de la pista. Los jugadores, que están en fila, han de ir permutando sus posiciones. Tras realizar 4 repeticiones cada jugador, se han de cambiar por los que estaban recogiendo. Ejercicio 5: igual que el ejercicio 4, pero se forman filas de 3 jugadores. Al final del ejercicio todos deben recoger todas las pelotas. El profesor ha de lanzar 2 pelotas a cada jugador de cada fila de forma alternativa antes de ponerse al final de la fila. Cada vez que un jugador golpee de forma correcta y la pelota entre dentro de la pista su equipo obtiene 1 punto. Gana el equipo que consiga antes realizar 10 puntos entre los 3 componentes de cada fila.	EJERCICIO 5	
PARTE FINAL		**JUEGO**	JUEGO	
10’	20’	**Guerra de los mundos**: Se forman 2 equipos con el mismo número de jugadores. Cada uno se ha de situar a un lado de la red. Posteriormente, se han de repartir 10 pelotas a cada equipo. Cuando el entrenador da la voz de inicio, cada jugador de su equipo ha de lanzar las pelotas, de una en una, al otro lado de la pista. Así, cada equipo ha de ir lanzando sin parar las pelotas que entren en su parte de pista hasta que el entrenador diga *basta*. Gana el equipo que tenga menos pelotas en su pista. Primero se juega lanzando con la mano y, posteriormente, se juega lanzando las pelotas con la raqueta. Se debe indicar que no se puede golpear ninguna pelota de forma directa, sino que todas se deben golpear realizando el servicio por abajo.		
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

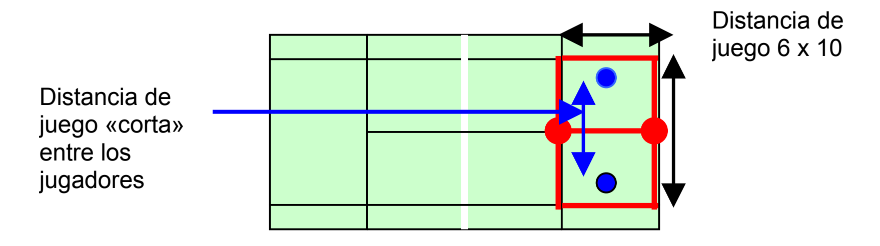
2ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por abajo, «EMPUÑADURA Y POSICIÓN BÁSICA».** **Concepto:** golpe estático de derecha como inicio del juego. Atender: - Empuñadura: este de derecha. - Posición básica: lateral. **Acción de aprendizaje:** ejercicios de servicio atendiendo a la coordinación global del movimiento. **SERVICIO DE DERECHA CON PALA DE MADERA**  **SERVICIO DE DERECHA CON RAQUETA**  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: familiarización con la pelota de tenis.** **Concepto:** mejora de las formas globales de autolanzamientos, de los lanzamientos a distancia y de la precisión de los mismos, así como de la recepción de cada uno de ellos. **Acción de aprendizaje: ejercicios con la pelota en los que se trabaje masivamente:** - Autolanzamientos y recepciones en el plano vertical y en posición de pie. - Lanzamientos de pelota lo más alto y lejos posible..., y adaptación de la recepción sin botes o con 1 o 2 botes... - Lanzamientos y recepción entre compañeros aumentando progresivamente la distancia entre ambos. - Lanzamientos de precisión contra objetos de diferentes tamaños, a diferentes distancias...

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 2

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por abajo, «empuñadura y posición básica»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: familiarización con la pelota de tenis

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20'	40'	Ejercicio 1: juego del cazador. Se forman 2 grupos de jugadores. A la mitad de los jugadores se les da un aro a cada uno y a la otra mitad una pelota de tenis. Los jugadores que tienen el aro deben correr, por toda la pista, con el aro encima de la cabeza y colocado verticalmente. Los jugadores que llevan la pelota deben perseguirlos e intentar lanzarla de manera que pase por dentro del aro. Cuando esto sucede intercambian el material y siguen jugando. Se puede jugar estableciendo parejas o de forma libre. Ejercicio 2: por parejas, se colocan los alumnos uno delante del otro con el aro en medio. Se deben realizar pases intentando que la pelota bote en el aro antes de llegar al compañero. Se empieza dejando una distancia corta. Cuando aciertan, deben dar un paso hacia atrás y, cuando fallan, hacia delante. Ejercicio 3: a cada jugador se le da un aro y una pelota, menos a uno, al cual se le da sólo la pelota. Todos los jugadores con aros se colocan en círculo y el que está sin aro en medio. Los jugadores se colocan dentro del aro y deben intentar lanzar la pelota lo más alto posible sin que se les caiga al suelo, ya que si sucede esto y salen fuera del aro a cogerla, su sitio lo ocupará el jugador que está en medio. Ejercicio 4: se forman 4 equipos con el mismo número de jugadores y se realizan diferentes relevos utilizando un aro y una pelota. Por ejemplo, relevos de tenis-baloncesto: se colocan los equipos en fila menos uno, que se ha de colocar delante de su equipo con el aro cogido en forma de canasta pegado al cuerpo. Los miembros del equipo, de uno en uno, deben ir botando la pelota hasta una distancia de 2 metros del jugador que sostiene el aro e intentar encestarla. Gana el equipo que primero enceste 5 pelotas.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15' 15'	30' 30'	Ejercicio 1: se ha de dar una explicación teórica de cómo se debe coger la raqueta «empuñadura este» y de cómo se deben colocar para sacar por abajo. Posteriormente, los alumnos deben realizar ejercicios de servicio hacia el otro lado de la pista intentando que la pelota entre dentro de los límites de la pista. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se ponen conos y aros al otro lado de la pista para que los toquen. Ejercicio 3: por parejas, uno a cada lado de la red, se deben realizar servicios por abajo de derecha hacia el compañero (10 repeticiones). Ejercicio 4: el entrenador se coloca a un lado de la red, 4 alumnos al otro lado de la red (en 2 filas) y 2 alumnos deben recoger pelotas detrás del entrenador. El entrenador debe lanzar 2 pelotas a cada jugador para que las golpeen intentando que entren dentro de los límites de la pista. Los jugadores, que están en fila, deben ir permutando sus posiciones. Tras realizar 4 repeticiones cada jugador, se han de cambiar por los que estaban recogiendo. Ejercicio 5: se forman 2 equipos de 2 jugadores en una parte del campo y otro jugador se coloca delante de su equipo en el otro campo. El profesor debe lanzar una pelota a cada jugador de cada equipo de forma alternativa para que la golpeen hacia el jugador de su equipo que está solo delante en el otro campo. Éste debe recogerlas rápidamente (sólo las que entren en su campo). El primer jugador que recoja 5 pelotas de su equipo gana; entonces, se permutan las posiciones.	EJERCICIO 4 EJERCICIO 5	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10'	20'	**El hospital**: los jugadores se han de colocar en fila al final de la pista y el profesor se ha de colocar delante al otro lado de la pista. Éste ha de lanzar de forma alternativa una pelota a cada jugador. Si el jugador acierta y golpea bien, no pasa nada; si falla una vez, debe jugar poniéndose una mano en la cabeza; si de forma sucesiva falla cuando le vuelve a tocar, debe jugar sin raqueta y, si después no coge de forma sucesiva la pelota lanzada por el profesor o si la coge y la pasa mal al profesor, se ha de ir al hospital. El hospital está situado al final de la pista donde está el profesor. El jugador puede volver a jugar si coge con las manos cualquier pelota lanzada por sus compañeros tras dar un máximo de 2 botes.	JUEGO	HOSPITAL
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

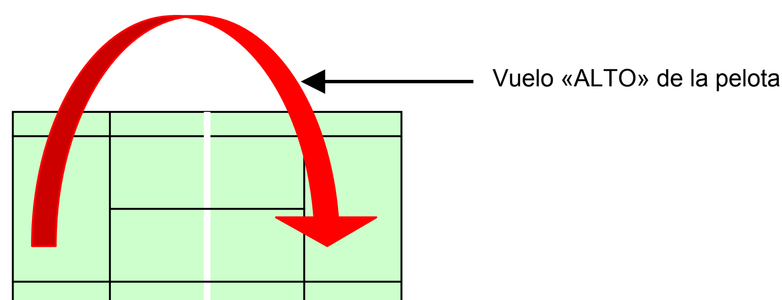
3ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por abajo,** **«PRECISIÓN».** **Concepto:** golpe estático de derecha como inicio del juego. Atender: - Empuñadura: este de derecha. - Posición básica: lateral. **Acción de aprendizaje:** ejercicios de servicio que impliquen una toma de decisión por parte del jugador (precisión, control de fuerza, dirección...). **Nota:** esta sesión la aprovecharemos para comentar las líneas de juego a los alumnos y, por lo tanto, los centraremos con relación a cuál es la distancia de juego y cuál es la zona legal donde puede botar la pelota.  **SERVICIO DE DERECHA CON PALA DE MADERA**  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.** **Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales y específicos del tenis. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrio combinados con los contenidos trabajados las semanas anteriores. - Desplazamientos + lanzamiento / recepción. - Saltos + lanzamiento / recepción. - Desplazamientos + saltos + lanzamiento / recepción. El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 3

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por abajo, «precisión»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	
20’	40’	Ejercicio 1: todos los alumnos deben dejar las raquetas repartidas por el suelo de la pista. Cuando el profesor lo ordene, se deben ir desplazando de diferentes maneras: a un pie, haciendo la rana, saltando por encima... y, a la voz de *ya* deben ir a recoger su raqueta lo más rápido posible. El jugador que llegue primero obtiene 1 punto. Gana el alumno que consiga antes 5 puntos. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora se reparte una pelota a cada jugador y han de hacer el desplazamiento que diga el entrenador y, además, han de realizar diferentes destrezas con la pelota: botar, lanzar y recoger... Ejercicio 3: con el material que se tenga, incluidas las raquetas de los alumnos, se monta un circuito donde hayan saltos, desplazamientos hacia atrás, lanzamientos de puntería... Por ejemplo: se colocan todas las raquetas en fila dejando un espacio entre cada una de ellas; seguidamente, se colocan 7 pelotas en línea dejando un espacio amplio entre ellas; después, se hace coincidir la posición del material con la línea lateral de la pista y, al final, se han de colocar 6 aros en el suelo separados lateralmente. Así, deben pasar por las raquetas saltando, poniendo un pie entre raqueta y raqueta, después tienen que ir de espaldas en zig-zag entre las pelotas, seguir caminando sobre la línea sin dejar de pisarla y, al final, tienen que saltar con los pies juntos entre los aros. Todo el circuito se puede combinar con ejercicios de lanzamiento, bote... Ejercicio 4: se colocan todos los alumnos en fila y el profesor, con la raqueta, les ha de lanzar una pelota muy alta dentro de la pista. Los alumnos deben cogerla corriendo antes de que dé más de 2 botes y, seguidamente, han de lanzarla al profesor desde donde la hayan cogido. Si la recepción y el lanzamiento posterior son buenos, el alumno suma 1 punto. Gana el alumno que antes consiga 5 puntos.	EJERCICIO 3 EJERCICIO 4
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	
15’	30’	Ejercicio 1: se trata de un recordatorio de cómo se debe coger la raqueta «empuñadura este» y de cómo se deben colocar para sacar por abajo; posteriormente, los alumnos deben realizar ejercicios de servicio de derecha hacia el otro lado de la pista intentando que la pelota entre dentro de los límites de ésta. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se marcan 3 líneas con conos donde deben entrar los servicios de derecha. Por delante de la primera línea, vale 2 puntos; entre la segunda y la primera línea, vale 3 puntos, y por atrás de la tercera línea, resta 1 punto. Gana el jugador que primero consiga 10 puntos. Ejercicio 3: por parejas, cada jugador se ha de situar a un lado de la red. Uno debe realizar servicios por abajo de derecha hacia el compañero, el cual debe llevar un cono con el que debe coger las pelotas antes de que den más de 2 botes.	EJERCICIO 2
15’	30’	Ejercicio 4: se forman 3 parejas de juego, 2 se colocan a cada lado de la red y la tercera se esperan en el poste. El entrenador, con el cubo, ha de pasar una pelota a cada jugador intentando realizar un peloteo seguido entre todos los jugadores. Éstos siempre deben golpear hacia el entrenador. Cuando cada jugador haya recibido 2 pelotas del entrenador, se ha de realizar un cambio de posiciones entre las parejas que juegan y la que se espera.	EJERCICIO 4 *4º Piso, si la acierto GANO*
PARTE FINAL		**JUEGO**	
10’	20’	**El ascensor:** en una parte de la pista, se coloca una hilera de conos que representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por abajo empezando desde el primer piso. Cada vez que la pelota entre dentro de los límites de la pista, los alumnos van accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue primero al último piso. Para aumentar la dificultad, se puede reducir con aros o con conos la zona donde debe entrar el servicio.	JUEGO
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

4ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: control a la recepción previo al golpe.** **Concepto:** control de la pelota, con raqueta, en la recepción y el golpeo posterior. Atender: - Empuñadura: este de derecha. - Posición básica: lateral. - Trayectoria del golpe: parabólica. **PARAR LA PELOTA Y TRAS EL BOTE GOLPEO DE DERECHA**  **Acción de aprendizaje:** ejercicios para aprender a parar la pelota con la raqueta cuando se recibe, para así poder controlarla y devolverla. Ejercicios para comenzar a trabajar el golpe incidiendo en que la pelota realice una trayectoria parabólica. **Concepto «trayectoria parabólica»:** hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.** **Concepto:** **Coordinación óculo-manual:** desarrollo de los lanzamientos y golpeos con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota. **Orientación espacial**: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de lanzamiento y/o golpeo, recepción y desplazamiento.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 4

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: control a la recepción previo al golpe

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL				
20'	40'	**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: se coloca a los alumnos en fila y se recorren todas las líneas de la pista para remarcar la zona donde puede botar la pelota y, por tanto, la zona donde se juega y la zona que está fuera. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora se juega al «rey». Se coloca un alumno el primero y se debe desplazar por las líneas como quiera. El resto debe copiar el desplazamiento, y así cada alumno. Ejercicio 3: a cada alumno se le da una pelota y se le explica el concepto de vuelo alto de la pelota, para que, posteriormente, experimente diferentes lanzamientos. A continuación, se marca el ejercicio de manera que lo realicen tanto fuera de los límites de la pista como dentro, con el fin de recordarles el concepto trabajado anteriormente. Ejercicio 4: siguiendo con el ejercicio 3, ahora se les dice a los alumnos que a la voz de *ya* deben lanzar la pelota bien alta y, seguidamente, han de ir a buscar otra de otro compañero y volver rápidamente a diferentes zonas que marque el profesor (interior de la pista, línea del fondo...). Gana el alumno que realice la acción más rápido 5 veces. Ejercicio 5: por parejas, un jugador ha de tener un aro y el otro una pelota. Éste ha de lanzar la pelota parabólicamente hacia el compañero, el cual debe intentar que la pelota pase por el interior del aro.	EJERCICIO 5	
PARTE PRINCIPAL				
15'	30'	**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: se forman 2 filas de 3 jugadores. A cada uno y de uno en uno se les ha de lanzar una pelota y deben pararla con la raqueta y, posteriormente, devolverla al profesor mediante un golpeo. Ejercicio 2: por parejas, se colocan uno con la raqueta y el otro con una pelota, uno delante del otro. El que tiene la pelota la ha de lanzar hacia su compañero, y éste debe pararla con la raqueta y devolverla. Cada alumno debe realizar 10 repeticiones. Ejercicio 3: se colocan los jugadores como en el ejercicio 1, pero ahora detrás de la red. Se pasa a cada jugador una pelota y deben golpearla de manera que pase por encima del profesor; seguidamente, han de ir a buscarla, ponerla en el cubo y volver a la fila. Este ejercicio se puede realizar tanto con parada previa de la pelota como golpeándola sin pararla.	EJERCICIO 3	
15'	30'	Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero ahora se han de contar las pelotas que cada equipo realiza correctamente; para ello, la pelota debe pasar por encima del profesor sin que pueda cogerla con la mano y debe caer dentro de los límites de la pista. Gana el jugador que realice antes 10 lanzamientos correctos. Ejercicio 5: se coloca a todos los alumnos en la mitad de la pista y han de realizar servicios por abajo de derecha intentando que entre la pelota dentro de los límites de la pista, así como que realicen el máximo número de botes antes de que se pare. Gana el jugador que consiga que su pelota entre dentro de los límites y dé más botes antes de que se pare.	EJERCICIO 5	*Ha hecho 5 botes voy primero*
PARTE FINAL				
10'	20'	**JUEGO** **Los animales:** se coloca a todos los alumnos en fila y se decide entre todos el nombre de un animal. Cada alumno debe golpear, alternativamente, una vez en forma de rueda. Si lo realiza correctamente, se le da cada vez una letra del nombre del animal. Gana el jugador que primero complete el nombre de dicho animal.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

5ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha,** «POSICIÓN Y EMPUÑADURA».

Concepto: golpe dinámico de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria del golpe: parabólica.

Acción de aprendizaje: ejercicios básicos atendiendo al movimiento global de golpeo ante distancias cortas.

Nota: aconsejamos que durante toda la etapa de mini tenis se permita golpear la pelota tras uno o dos botes. Esto permite que los jugadores lean mejor cuándo deben golpear la pelota.

DERECHA CON MOVIMIENTO DE GOLPEO EN FORMA DE "CARACOL"



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta.

Concepto: manipulación de la pelota con la raqueta a través de botes, conducciones, transporte, lanzamiento y golpeo.

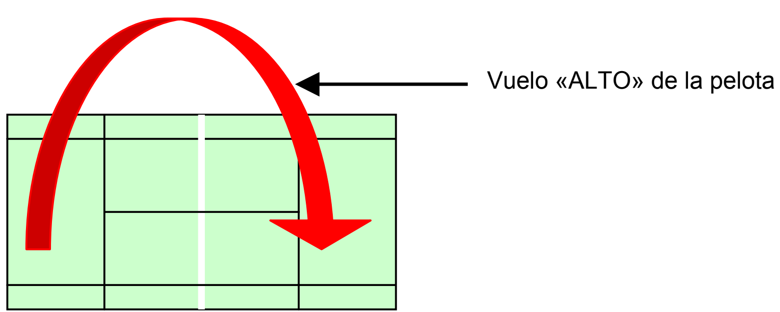
Acción de aprendizaje: ejercicios de bote, conducción, transporte, lanzamiento y golpeo con pelota y raqueta.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 5

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «posición y empuñadura»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con pelota y raqueta

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20’	40’	Ejercicio 1: cada alumno ha de tener la raqueta y una pelota y ha de ir realizando lo que dice el entrenador: controlar la pelota encima de la raqueta, botar la pelota con la raqueta, lanzarla al aire, golpearla seguidamente... El profesor ha de ir sugiriendo diversos retos que se han de conseguir: a ver quién realiza más repeticiones, quién golpea mas veces al aire sin que la pelota toque el suelo... Ejercicio 2: se realizan diferentes relevos en los que se tenga que llevar la pelota con la raqueta de diferentes maneras: conduciéndola por el suelo, apoyada encima de la raqueta sin que se caiga... Ejercicio 3: se junta a los alumnos por parejas y se coloca uno delante del otro dejando una distancia de 4/5 metros. Los 2 han de trabajar realizando los diferentes ejercicios que indique el profesor: utilizando la pelota, la raqueta o los dos objetos. Por ejemplo: uno debe lanzar la pelota por el suelo rodando, el otro debe chafarla con la raqueta; uno debe lanzar la pelota por el aire al compañero, el otro debe tocarla con la raqueta; realizan pases por el suelo golpeando con la raqueta (estilo *hockey*); uno debe pasar la pelota con la raqueta por el aire, el compañero la debe coger con la mano.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’ 15’	30’ 30’	Ejercicio 1: se les recuerda la empuñadura y la posición que se debe adoptar para realizar el servicio por abajo de derecha, que serán las mismas que se utilizarán para golpear de derecha. Para ello se propone como ejercicio que realicen servicios por abajo que entren dentro de los límites de la pista. Ejercicio 2: se coloca a los alumnos en 3 filas y cada fila representa un equipo. El profesor se coloca detrás de la red y ha de lanzar una pelota a cada jugador, el cual debe golpear de derecha. La fila que entre más pelotas dentro de la pista gana y como premio no debe recoger las pelotas cuando éstas se acaben y se tengan que recoger. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora, en caso de que el jugador no consiga golpear la pelota o la golpee fuera de la pista, ha de ir a buscar 2 pelotas y ponerlas en el cubo antes de poder volver a la fila. Ejercicio 4: rueda de derecha. Se colocan 2 filas de jugadores a cada lado de la pista. El profesor, situado en un poste, ha de lanzar una pelota al jugador de la primera fila, y éste debe golpear de derecha hacia el compañero de delante, el cual la podrá seguir jugando si la recibe bien para golpearla. En caso de que no se pueda devolver el golpe, el profesor ha de lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila, y así sucesivamente. Cuando el jugador ha finalizado el peloteo o falla, se ha de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio se puede contar qué fila realiza más golpes buenos, cuál es el máximo peloteo que se consigue entre todos...	EJERCICIO 2 EJERCICIO 4	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**Los números:** se coloca a todos los jugadores en el fondo de la pista y se numeran. El entrenador, situado al otro lado de la pista, ha de gritar un número y jugar con el jugador que viene corriendo hasta que falle; entonces, rápidamente, ha de gritar otro número, y así sucesivamente. El jugador, tras fallar, debe ir a buscar la pelota y dársela al entrenador. También se puede jugar de manera que el peloteo lo inicie el jugador mediante un servicio por abajo. Gana el jugador que haya realizado un peloteo más largo con el entrenador.	JUEGO	El 6
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

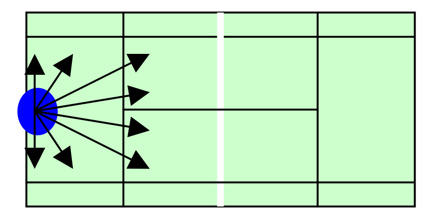
6ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «TRAYECTORIA PARABÓLICA».** **Concepto:** golpe dinámico de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura: este de derecha. - Posición básica: lateral. - Trayectoria del golpe: parabólica. **Acción de aprendizaje:** automatización del movimiento global de golpeo por medio de ejercicios de precisión y nociones de contraste (golpear lejos-cerca...). Se ha de empezar a trabajar la trayectoria parabólica de forma integrada en el peloteo. **Concepto «trayectoria parabólica»:** hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: percepción temporal.** **Concepto:** experimentación de nociones que faciliten el control del tiempo en las acciones generales y específicas del tenis. **Acción de aprendizaje:** ejercicios que incidan en la duración, la velocidad, el ritmo y la frecuencia de diferentes acciones.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 6

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «trayectoria parabólica»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: percepción temporal

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**PARTE COORDINATIVA**		
PARTE INICIAL				
20’	40’	Ejercicio 1: juego «A ver quién lo consigue». A cada alumno se le da una pelota y el profesor debe indicar diferentes acciones para realizar. Al final, debe preguntar quién lo ha conseguido. Las acciones tienen relación con la percepción del tiempo: a ver quién lanza alto la pelota, da una palmada y la coge antes de que caiga al suelo; a ver quién la coge exactamente después de lanzar la pelota y que dé 3 botes la pelota... Ejercicio 2: por parejas y con una pelota cada alumno, se colocan uno delante del otro a una distancia de 4/5 metros para realizar diferentes pases a la vez por el suelo y por el aire con y sin bote, de manera que también reciban la pelota a la vez. El ejercicio se va modificando obligando a lanzar a diferentes distancias y a realizar el mismo ejercicio golpeando con raqueta. Ejercicio 3: el profesor ha de llenar su raqueta de pelotas y todos los jugadores se han de colocar a su alrededor. Una vez situados y preparados, el profesor debe lanzar todas las pelotas al aire y los alumnos deben coger el máximo número de pelotas antes de que paren de botar. Gana el alumno que consiga coger más pelotas. Ejercicio 4: el juego de las sillas con conos. Se colocan tantos conos en círculo como alumnos haya, menos uno. Todos los alumnos se han de colocar alrededor de los conos y, a la voz de *ya*, han de empezar a correr mientras el profesor va dando palmadas. Cuando para de dar palmadas todos los alumnos deben correr a coger un cono. El jugador que se queda sin cono se elimina, y así sucesivamente. Se puede modificar el ejercicio incluyendo que, mientras los alumnos corren dando vueltas, han de realizar diferentes acciones con la pelota y con la raqueta.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 4	¡YA!
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’	30’	Ejercicio 1: peloteo con el profesor. Los jugadores se colocan 2 delante del profesor y 2 detrás mientras 2 se esperan en el poste. El profesor ha de ir lanzando una pelota a cada jugador ayudando a que se realice un peloteo lo más largo posible. Cuando ha lanzado 2 pelotas a cada jugador, se cambian los 2 jugadores del poste. Se han de remarcar los conceptos trabajados sobre la empuñadura y la posición. Ejercicio 2: se agrupa a los alumnos por parejas y deben colocarse uno delante del otro. Se explica el concepto de trayectoria parabólica y su importancia. Como ejercicio, un miembro de la pareja ha de lanzar la pelota bien alta hacia delante, con la mano, y el compañero se la tiene que devolver golpeándola después de que dé un mínimo de 2 botes. A las 10 repeticiones se hace el cambio.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’	Ejercicio 3: se forman 2 equipos de 2 jugadores en una parte del campo y otro jugador se coloca delante de su equipo en el otro campo. El profesor ha de lanzar una pelota a cada jugador de cada equipo de forma alternativa. Los alumnos deben golpearla intentando que coja una trayectoria alta, hacia el jugador de su equipo que está solo delante en el otro campo. Éste debe cogerla antes de que pare de botar. A las 10 pelotas recogidas por cualquiera de los 2 jugadores, se permutan las posiciones.	EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**Los nombres:** se coloca a los jugadores por parejas y se le da una pelota a cada una. Una pareja se ha de situar en la pista y el resto se ha de colocar esperándose en los postes. El profesor debe jugar con cada pareja hasta que falle uno de los 2 jugadores. Por cada golpeo que realicen bien, deben recibir la letra de uno de los nombres de los 2 jugadores. Cuando fallen, se han de ir al poste y, cuando vuelvan a jugar, deben seguir con las letras obtenidas en el peloteo o peloteos anteriores. Gana la pareja que primero acabe de realizar correctamente los nombres de los 2 jugadores.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

7ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha,** **«CONTROL DEL GOLPE».** **Concepto:** golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura: este de derecha. - Posición básica: lateral. - Trayectoria del golpe: parabólica. - Control de la fuerza y de la dirección del golpe. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear dentro de los límites de la pista. Realización de ejercicios para empezar a aumentar la distancia de golpeo. **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos propios del tenis y orientación espacial.** **Concepto:** trabajo de contenidos conjunto atendiendo a la colocación ideal en la pista para llegar a golpear todas las pelotas. **Acción de aprendizaje:** ejercicios en progresión orientados al aprendizaje del concepto. **Nota:** colocación centrada con relación a la pista de juego. Trabajamos este concepto utilizando varios espacios. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 7

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «control del golpe»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos propios del tenis y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**PARTE COORDINATIVA**		
PARTE INICIAL				
20'	40'	Ejercicio 1: juego de tocar y parar dentro de media pista de tenis. Con el objetivo de que adquieran conciencia de los límites de la pista se propone jugar a tocar y parar dentro de media pista de tenis. El jugador que para ha de llevar una pelota de tenis en la mano y, cuando toque a alguien con la pelota, sin lanzarla, ha de dejar la pelota en el suelo. La persona tocada ha de recoger la pelota y pasar a parar. Ejercicio 2: relevos realizando diferentes desplazamientos propios del tenis (carrera lateral y carrera hacia atrás) dentro de media pista de tenis. Se forman 3 equipos y se colocan en fila en la línea de fondo. Cada jugador ha de realizar los diferentes relevos hasta tocar la red y volver a la línea de fondo. Primer relevo: ida con carrera normal y vuelta de espaldas. Segundo relevo: ida con carrera lateral y vuelta con carrera normal... Ejercicio 3: se forman 2 equipos. Todos los componentes de los diferentes equipos se han de colocar en fila en medio de la pista. El profesor ha de lanzar una pelota al aire bien alta y cada vez un jugador de cada equipo tiene que ir a buscarla antes de que dé más de 2 botes, y ha de traerla, posteriormente, donde esté el profesor. Gana el equipo que coja antes correctamente 10 pelotas. Ejercicio 4: baloncesto-tenis. Se forman 2 equipos con el mismo número de jugadores y se coloca cada uno en una parte de la pista. En cada centro de la pista se coloca un cubo y a cada equipo se le entregan 10 pelotas. A la voz de *ya* cada equipo debe intentar encestar las pelotas en el cubo que está en la pista de sus adversarios. Sólo se puede lanzar desde detrás de la red y no se puede tocar ninguna pelota lanzada por el equipo adversario. Gana el equipo que enceste antes 5 pelotas o que enceste más pelotas de 3.	EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15' 15'	30' 30'	Ejercicio 1: se coloca a los alumnos por parejas uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con una pelota y el compañero en media pista con la raqueta. Los jugadores que tienen la pelota la han de lanzar hacia su compañero y éste la tiene que golpear de derecha intentando que pase por encima de su compañero y que caiga dentro de los límites de la pista. Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores a los que se les lanzan 2 pelotas a cada uno para que las golpeen de derecha atendiendo a una trayectoria parabólica y a que entre dentro de los límites de la pista. Si aciertan deben correr a tocar la red y volver a la fila. Si fallan las 2 pelotas, antes de volver a la fila tendrán que recoger 5 pelotas y ponerlas en el cubo. Ejercicio 3: peloteo de dobles con ayuda del profesor. Se colocan 2 jugadores en cada lado de la pista y el entrenador se coloca en media pista. El profesor desde el centro de la pista ha de poner la pelota en juego para que los alumnos inicien un peloteo. El entrenador a de ayudar en el peloteo a los jugadores parando la pelota y posteriormente voleandola. Se deben contar las pelotas que se han golpeado de forma seguida. Cuando un jugador falla, él y su compañero se deben cambiar por los 2 jugadores que se esperan en los postes.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10'	20'	**Las bombas:** se coloca a los jugadores en una fila para que golpeen una pelota cada uno alternativamente. Cuando llegan a 5 pelotas bien golpeadas (las que se golpean mal o van fuera de la pista no se cuentan) se les lanza una pelota muy alta, a la que llamaremos «bomba», y, si la golpean bien, se les han de ir lanzando sucesivamente «bombas» hasta que fallen. Cuando fallen se han de volver a colocar en la fila y cuando golpeen se debe volver a contar desde cero. Gana el niño que más bombas haya golpeado correctamente.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

8ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «POSICIÓN Y EMPUÑADURA».
Concepto: golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante.
Atender:

- Empuñadura a dos manos (falsa de revés): la palma de la mano no dominante se apoya por en la parte superior, ancha e interior del mango. La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta y se desliza hasta que la palma de la mano derecha se apoye sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango).
- Posición básica: lateral.

Acción de aprendizaje: ejercicios básicos atendiendo al movimiento global de golpeo ante distancias cortas.

Nota: aconsejamos que durante toda la etapa de mini tenis se permita golpear la pelota tras 1 o 2 botes. Esto permite que los jugadores lean mejor cuándo deben golpear la pelota.



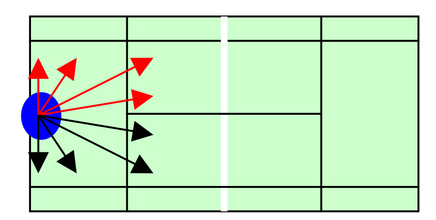


CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos propios del tenis y percepción espacial.

Concepto: trabajo de contenidos conjunto atendiendo a la colocación ideal para llegar a golpear todas las pelotas

Acción de aprendizaje: ejercicios que obliguen a diferenciar las partes de la pista y a saber cuál es su función en cada una de ellas.

- Centrada: posición ideal de inicio al golpeo.
- Rectángulo derecho: golpe de derecha. →
- Rectángulo izquierdo: golpe de revés. →

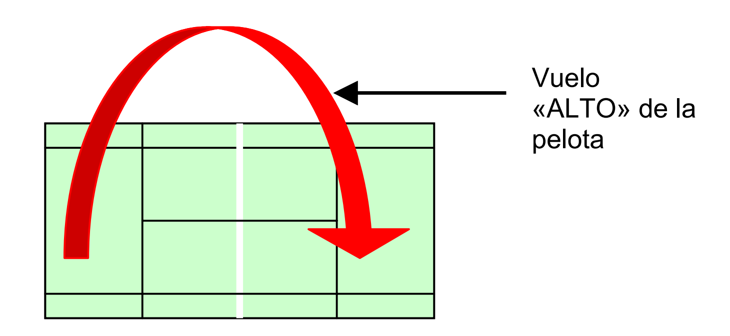


EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 8

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «posición y empuñadura»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos propios del tenis y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	
20’	40’	Ejercicio 1: juego del rey. Se forman grupos de 4 jugadores que se han de ir moviendo según las indicaciones del entrenador: por dentro de la pista, por fuera o pisando las líneas de la pista. Los diferentes desplazamientos que han de realizar los jugadores al principio los marca el entrenador y después los marca el primero de la fila y sus compañeros deben copiarlos. Ejercicio 2: se colocan aros separados por dentro de la pista y en cada uno de ellos se coloca un jugador, excepto uno, que no tiene aro donde colocarse. Cuando el profesor diga *ya* todos los jugadores deben tocar la parte de la pista que el profesor indique y volver a su aro. El jugador que no tenga aro tiene que tocar a cualquier jugador cuando esté fuera de su aro y así permutarán sus funciones. Ejercicio 3: relevos de pelotas. Se colocan los jugadores por parejas en la línea de fondo con 10 pelotas cada pareja. Delante de cada pareja se coloca un aro al lado de la red. Los jugadores deben correr, alternativamente, como diga el profesor cogiendo una pelota cada vez y dejándola colocada en el aro. Gana el equipo que acabe antes.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	
15’	30’	Ejercicio 1: se explica la empuñadura y la posición que se debe adoptar para realizar el golpe de revés. Para ello se propone como ejercicio que realicen servicios por abajo de revés (empuñadura de revés). Ejercicio 2: se coloca a los alumnos en 3 filas, cada una de las cuales representa un equipo. El profesor se coloca detrás de la red y ha de lanzar una pelota a cada jugador, que debe golpear de revés. La fila que entre más pelotas dentro de la pista gana y, como premio, no deberá recoger las pelotas cuando éstas se acaben y se deban recoger. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora en caso de que el jugador no consiga golpear la pelota o la golpee fuera de la pista, debe ir a buscar 2 pelotas y ponerlas en el cubo antes de poder volver a la fila.	EJERCICIO 2
15’	30’	Ejercicio 4: rueda de revés. Se forman 2 filas de jugadores a cada lado de la pista. El profesor, situado en un poste, ha de lanzar una pelota al jugador de la primera fila, que debe golpearla de revés hacia el compañero de delante, el cual, si puede, debe seguir el peloteo. En caso de que no se pueda devolver el golpe, el profesor ha de lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila, y así sucesivamente. Cuando el jugador ha finalizado el peloteo o falla, se ha de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio se puede contar qué fila realiza más golpes buenos, cuál es el máximo peloteo que se consigue entre todos...	EJERCICIO 4
PARTE FINAL		**JUEGO**	
10’	20’	**Guerra de los mundos golpeando de revés**: se forman 2 equipos con el mismo número de jugadores y cada uno se ha de situar a un lado de la red. Posteriormente, se reparten 10 pelotas a cada equipo. Cuando el entrenador dé la voz de inicio, cada jugador de su equipo ha de lanzar las pelotas, de una en una, al otro lado de la pista golpeando únicamente de revés. Así, cada equipo ha de ir lanzando sin parar las pelotas que entren en su parte de pista hasta que el entrenador diga *basta*. Gana el equipo que tenga menos pelotas en su pista. No se puede golpear ninguna pelota de forma directa, todas se deben golpear realizando el servicio por debajo de revés.	JUEGO
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

9ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «TRAYECTORIA PARABÓLICA».** **Concepto:** golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos: falsa de revés. - Posición básica: lateral. - Trayectoria: parabólica. **Acción de aprendizaje:** automatización del movimiento global de golpeo por medio de ejercicios de precisión y nociones de contraste (golpear lejos-cerca...), incidiendo en todos los ejercicios en que el golpe se realice con trayectoria parabólica. **Concepto «trayectoria parabólica»:** hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.** **Concepto:** **Coordinación óculo-manual:** desarrollo de los lanzamientos y golpeos con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota. **Orientación espacial**: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de lanzamiento y/o golpeo, recepción y desplazamiento.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 9

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «trayectoria parabólica»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: coordinación oculo-manual y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	
20'	40'	Ejercicio 1: a cada jugador se le da una pelota; con ésta debe realizar los siguientes ejercicios marcados por el profesor: lanzar bien alta la pelota y recogerla antes de que pare de botar, que dé sólo 2 botes y que no dé ningún bote; lanzar la pelota, dar una vuelta y recogerla antes de que pare de botar... Ejercicio 2: se coloca a los jugadores por parejas, uno delante del otro, con una pelota cada uno. Los alumnos deben realizar los siguientes ejercicios: lanzar a la vez la pelota por el suelo y recogerla, lanzarla por el aire y que dé un bote antes de recogerla, sin bote... Cuando controlen los diferentes ejercicios, el profesor puede colocarse entre los jugadores y molestar mientras realizan los ejercicios para que les cueste más conseguirlo. Ejercicio 3: se forman 3 equipos de 4 jugadores y se han de colocar en fila en la línea de saque de la pista, excepto uno de ellos, que se ha de colocar en el otro lado de la red. Así, han de realizar los diferentes juegos: A) Cada jugador de la fila, de forma alternativa, debe lanzar la pelota a su compañero sin que toque la red. El primer equipo en el que el jugador de detrás de la red coja más rápidamente 5 pelotas gana. B) Igual que «A», pero las pelotas que dan más de un bote no se pueden coger (provocamos lanzamientos parabólicos). C) Igual que «A», pero la pelota no puede tocar el suelo para ser cogida (provocamos trabar la trayectoria y controlar el lanzamiento).	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	
15' 15'	30' 30'	Ejercicio 1: se realiza un peloteo con el profesor. Los jugadores se colocan 2 delante del profesor y 2 detrás; mientras, 2 se esperan en el poste. El profesor desde el centro de la pista ha de poner la pelota en juego y ayudar voleando a los jugador para que estos realicen un peloteo lo más largo posible. Cuando ha lanzado 2 pelotas a cada jugador, se cambian los 2 jugadores del poste. Se han de remarcar los conceptos trabajados sobre la empuñadura y la posición de golpeo. Ejercicio 2: se agrupa a los alumnos por parejas y se coloca uno delante del otro. Se debe explicar el concepto de trayectoria parabólica y su importancia. Como ejercicio, un miembro de la pareja debe lanzar la pelota bien alta hacia delante, con la mano, y el compañero se la ha de devolver golpeándola de revés después de que dé un mínimo de 2 botes. Se ha de realizar un cambio a las 10 repeticiones. Ejercicio 3: se forman 2 equipos de 3 jugadores. Dos se sitúan en una parte del campo y el tercer jugador se coloca delante de su equipo en el otro campo. El profesor ha de lanzar una pelota a cada jugador de cada equipo de forma alternativa. Los jugadores deben golpearla de revés intentando que coja una trayectoria alta hacia el jugador del equipo que está solo delante en el otro campo. Éste debe cogerla antes de que pare de botar. A las 10 pelotas recogidas por uno de los 2 jugadores se permutan las posiciones.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
PARTE FINAL		**JUEGO**	
10'	20'	**El hospital**: los jugadores se han de colocar en fila al final de la pista y el profesor se ha de colocar delante en el otro lado de la pista. El profesor ha de lanzar de forma alternativa una pelota a cada jugador: si el jugador acierta y golpea bien, no pasa nada; si falla una vez, debe jugar poniéndose una mano en la cabeza; si de forma sucesiva cuando le vuelve a tocar falla, debe jugar sin raqueta y, si después de forma sucesiva no coge la pelota lanzada por el profesor o si la coge la pasa mal al profesor, se ha de ir al hospital. El hospital está situado al final de la pista donde está el profesor y vuelve a jugar si coge con las manos cualquier pelota lanzada por sus compañeros tras dar un máximo de 2 botes.	JUEGO HOSPITAL
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

10ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «CONTROL DEL GOLPE».** **Concepto:** golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos: falsa de revés. - Posición básica: lateral. - Trayectoria: parabólica. - Control de la fuerza y de la dirección del golpe. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear dentro de los límites de la pista. Se ha de empezar a aumentar la distancia de golpeo. **GOLPE DE REVÉS**  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de revés.** **Concepto:** manipulación de la pelota con la raqueta a través de botes, conducciones, transporte, lanzamiento y golpeo. **Acción de aprendizaje:** ejercicios de bote, conducción, transporte, lanzamiento y golpeo con pelota y raqueta incidiendo en el golpe de revés.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 10

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «control del golpe»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de revés

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	
20’	40’	Ejercicio 1: juego de los «juguetes». Se comenta a los niños que son juguetes que funcionan con pilas. Éstas son las pelotas de tenis que tienen que llevar encima de la raqueta. En caso de que se les caiga la pelota, representa que pierden la pila y, por tanto, no pueden funcionar. Por ello han de quedarse parados hasta que un compañero les devuelva la pelota-pila. Se puede jugar de manera que algún compañero o el profesor les persiga para provocar que se les caiga con más facilidad la pelota. Ejercicio 2: se ha de realizar un circuito de 5 ejercicios en el cual los alumnos han de trabajar diferentes destrezas con y sin raqueta. Todos los jugadores han de realizar los ejercicios de uno en uno. Al mejor, se le dan 5 puntos, y así sucesivamente. Al final, gana el jugador que más puntos obtenga. Ejercicio 1: lanzamientos sobre conos con la mano. Ejercicio 2: saltos con pies juntos siguiendo un camino de aros, pelotas y raquetas sin pisarlo. Ejercicio 3: servicio por debajo de revés que caigan entre la red y la pared, desde 4 metros. Ejercicio 4: lluvia de pelotas. El profesor debe colocar todas las pelotas que le quepan encima de su raqueta, las ha de lanzar al aire y los jugadores deben coger el máximo número de ellas.	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	
15’	30’	Ejercicio 1: se coloca a los alumnos por parejas, uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con una pelota, y el compañero, en media pista con la raqueta. Los jugadores que tienen la pelota la han de lanzar hacia su compañero. Éste ha de golpearla de revés intentando que pase por encima de su compañero y que caiga dentro de los límites de la pista. Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores a los que se les lanzan 2 pelotas a cada uno. Éstos deben golpearlas de revés atendiendo a una trayectoria parabólica y a que entre dentro de los límites de la pista. Si aciertan, deben correr a tocar la red y volver a la fila. Si fallan las 2 pelotas, antes de volver a la fila tienen que recoger 5 pelotas y ponerlas en el cubo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’	Ejercicio 3: peloteo de dobles con ayuda del profesor. Se coloca a 2 jugadores en cada lado de la pista y el entrenador se coloca en media pista. El profesor ha de iniciar un peloteo y ayudar a los jugadores a que lo sigan. Se cuentan cuántas pelotas se han golpeado de forma seguida. Cuando un jugador falla, él y su compañero se han de cambiar por los 2 jugadores que se esperan en los postes.	EJERCICIO 3
PARTE FINAL		**JUEGO**	
10’	20’	**El ascensor de revés:** en una parte de la pista se coloca una hilera de conos. Éstos representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por debajo de revés, empezando desde el primer piso. Cada vez que la pelota entre dentro de los límites de la pista los alumnos han de ir accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue primero al último piso. Para aumentar la dificultad, se puede reducir con aros o con conos la zona donde debe entrar el servicio.	JUEGO *4º piso: si la acierto, GANO*
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

11ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «CAMBIO DE EMPUÑADURA».** **Concepto:** golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés. - Empuñadura (derecha): este de derecha. - Posición básica: lateral. - Trayectoria: parabólica. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés. **CAMBIO DE EMPUÑADURA DE DERECHA A REVES**   **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos generales y orientación espacial.** **Concepto:** trabajo de contenidos conjunto atendiendo al control del movimiento con relación al espacio. **Acción de aprendizaje:** combinación de ejercicios con distintos desplazamientos que supongan un cambio continuo en la situación espacial del alumno y que obliguen a tomar decisiones en cuanto a la orientación espacial.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 11

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «cambio de empuñadura»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos generales y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL				
20’	40’	**PARTE COORDINATIVA** En esta sesión la parte coordinativa se realiza a partir de juegos recreativos para trabajar los desplazamientos, la orientación espacial y la toma de decisiones al respecto. Juego 1: la araña o muralla: se coloca a todos los niños al final de la pista tocando la pared. En medio se coloca el que para. A la voz de *ya* todos los niños deben correr hacia el otro lado de la pista. Quien sea tocado pasa a parar también. Juego 2: las cuatro esquinas: se colocan 4 aros que formen un cuadrado. En cada uno se debe poner un jugador y otro se coloca en medio del cuadrado. Este jugador debe evitar que los demás se cambien de lado entrando en el aro de los demás cuando éste esté libre. Como iniciación a las cuatro esquinas, el entrenador ha de indicar cambio entre aros de forma general y el jugador del medio para poder entrar en un aro debe atrapar a algún jugador. Juego 3: el «comecocos». Los jugadores se pueden desplazar únicamente por las líneas de la pista. Éstos son perseguidos por un alumno, que debe atraparlos. Cuando los atrape pasan a parar o quedan eliminados.	JUEGO 1 JUEGO 2 JUEGO 3	
PARTE PRINCIPAL				
15’ 15’	30’ 30’	**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: por parejas, y situados uno delante del otro detrás de la red, los jugadores deben realizar de forma alternativa servicios por debajo de *drive* y de revés. Se debe empezar a corta distancia y, cuando los 2 realicen su servicio correctamente, deben alejar sus posiciones hasta llegar al a la línea de fondo. Ejercicio 2: rueda de *drive* y revés. Se colocan 3 conos en triángulo. En uno de los vértices se colocan los jugadores en fila, en el otro vértice tienen que golpear de *drive* y en el otro vértice, de revés. Cuando todos los jugadores hayan golpeado, deben avanzar una posición. Ejercicio 3: se coloca a 4 jugadores en 2 filas. En un lado de la pista se colocan 2, y los otros 2 se colocan detrás del profesor. Éstos deben recoger las pelotas lanzadas por sus compañeros. Los jugadores que estén en la fila tienen que golpear de forma alternativa 2 pelotas lanzadas por el profesor, una de *drive* y una de revés. Cuando los que recogen han cogido 20 pelotas han de cambiar sus posiciones por 2 de sus compañeros. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero ahora se debe comentar a los jugadores que deben golpear la pelota alta y controlando la fuerza del golpe para que entre en la pista. Los jugadores que recogen deben intentar cogerlas antes de que den más de 2 botes. Por cada una que consigan se les da 1 punto. Gana el primer equipo que consiga 5 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL				
10’	20’	**JUEGO** **Los números:** se coloca a todos los jugadores en el fondo de la pista y se les numera. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, ha de gritar un número y jugar con el jugador que viene corriendo hasta que falle; entonces, rápidamente, ha de gritar otro número, y así sucesivamente. El jugador, tras fallar, debe ir a buscar la pelota y dársela al entrenador. También se puede jugar de manera que el peloteo lo inicie el jugador mediante un servicio por abajo. Gana el jugador que haya realizado un peloteo más largo con el entrenador.	JUEGO	El 6
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

12ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, **«CAMBIO DE EMPUÑADURA».**
Concepto: golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante.
Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo sobre todo a los siguientes conceptos trabajados a lo largo del trimestre:

- Calidad y precisión de los golpes (trayectoria parabólica y control de la fuerza y de la dirección).
- Mantenimiento de una mayor distancia de golpeo.


PELOTEO CON LA PALMA DE LA MANO



PELOTEO CON PALA DE MADERA



PELOTEO CON RAQUETA DE MINI TENNIS



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos específicos del tenis.
Concepto: desplazamientos verticales en pista.
Acción de aprendizaje: ejercicios en los que se incida en el desplazamiento vertical (hacia delante y hacia atrás).

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 12	Nº SESIÓN: 12

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «cambio de empuñadura»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos específicos del tenis

<table>
<tr><th colspan="2">TIEMPO SESIÓN</th><th>DESARROLLO DE LA SESIÓN</th><th>GRÁFICOS</th></tr>
<tr><th>SESIÓN 1 HORA</th><th>SESIÓN 2 HORAS</th><td></td><td></td></tr>
<tr><th colspan="2">PARTE INICIAL</th><td rowspan="2">PARTE COORDINATIVA
Ejercicio 1: relevos. Se realizan relevos desde la línea de fondo hasta tocar la red, trabajando diferentes desplazamientos: lateral, de espaldas. Se puede ir modificando la zona de la red que deben tocar para trabajar la orientación espacial.
Ejercicio 2: con el material que se tenga, incluidas las raquetas de los alumnos, se monta un circuito en el que haya diferentes tipos de desplazamientos, lanzamientos de puntería... Por ejemplo: se colocan todas las raquetas en fila dejando un espacio entre cada una de ellas; seguidamente, se colocan 7 pelotas en línea dejando un espacio amplio entre ellas; después, se hace coincidir la posición del material con la línea lateral de la pista y, al final, se colocan 6 aros en el suelo separados lateralmente. Así, deben pasar las raquetas saltando, poniendo un pie entre raqueta y raqueta; después, tienen que ir de espaldas en zig-zag entre las pelotas, seguir caminando sobre la línea sin dejar de pisarla y, al final, saltar con los pies juntos entre los aros. Todo el circuito se puede combinar con ejercicios de lanzamiento, bote...
Ejercicio 3: se colocan todos los alumnos en fila y el profesor, con la raqueta, les ha de lanzar una pelota muy alta dentro de la pista. Éstos deben cogerla corriendo antes de que dé más de 2 botes; seguidamente, han de lanzarla al profesor desde donde la hayan cogido y, al final, deben volver corriendo hacia atrás hasta la fila. Si la recepción y el lanzamiento posterior son buenos, el alumno suma 1 punto. Gana el alumno que consiga antes 5 puntos.</td><td rowspan="2">EJERCICIO 1 Y 2
EJERCICIO 3</td></tr>
<tr><td>20’</td><td>40’</td></tr>
<tr><th colspan="2">PARTE PRINCIPAL</th><td rowspan="3">PARTE DE TENIS
Ejercicio 1: se coloca a todos los jugadores en el fondo de la pista y al otro lado se colocan los conos. Los jugadores deben realizar, alternativamente, servicios por debajo de derecha y de revés. Cada vez que un jugador toca un cono, consigue 1 punto. Al final, gana el jugador que tenga más puntos.
Ejercicio 2: rueda de drive y de revés por parejas. Se forman 2 filas de jugadores para que cada uno siga un recorrido en triángulo entero (marcado con conos), golpeando primero de derecha y después de revés las pelotas lanzadas por el profesor. Posteriormente, lo deben realizar los siguientes jugadores de la fila.
Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero los jugadores de cada equipo deben competir para ver quién entra más golpes dentro de los límites de la pista. El profesor ha de lanzar todas las pelotas del cubo. Cuando se le acaben, el equipo que haya conseguido menos puntos debe recoger todas las pelotas del suelo.
Ejercicio 4: se coloca a los jugadores en 3 filas y cada fila debe poseer una única raqueta. Los jugadores deben golpear la primera vuelta de drive y después de revés, y así sucesivamente. Cuando un jugador haya golpeado, le ha de pasar la raqueta a su compañero de fila y colocarse al final de la misma.</td><td rowspan="3">EJERCICIO 1
EJERCICIO 2
EJERCICIO 4</td></tr>
<tr><td>15’</td><td>30’</td></tr>
<tr><td>15’</td><td>30’</td></tr>
<tr><th colspan="2">PARTE FINAL</th><td rowspan="2">JUEGO
Los nombres: se coloca a los jugadores por parejas con una pelota cada una de ellas. Una pareja se ha de situar en la pista y el resto se ha de colocar esperándose en los postes. El profesor debe jugar con cada pareja hasta que falle uno de los 2 jugadores. Por cada golpeo que realicen bien, deben recibir la letra de uno de los nombres de los 2 jugadores. Cuando fallen, se han de ir al poste, y cuando vuelvan a jugar, deben seguir con las letras obtenidas en el peloteo o peloteos anteriores. Gana la pareja que primero acabe de realizar correctamente los nombres de los 2 jugadores.</td><td rowspan="2">JUEGO</td></tr>
<tr><td>10’</td><td>20’</td></tr>
<tr><th colspan="2">TIEMPO TOTAL</th><td></td><td></td></tr>
<tr><td>60’</td><td>120’</td><td></td><td></td></tr>
</table>

ETAPA 6 AÑOS TEMPORADA _ _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «2º TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-COORDINATIVOS:

- **Para entrenar de la 1ª a la 4ª semana.**
  - Objetivos técnicos
  Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés estático y posteriormente de forma dinámica.
  Progresar en el desarrollo de los movimientos básicos del golpe de derecha.
  - Golpeo impactando entre la cintura y el hombro (movimiento en **caracol***).
  Practicar la **trayectoria parabólica***.
  Practicar el **control de la fuerza del golpe***.
  - Objetivos coordinativos
  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta (bote, lanzamiento...).
  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una forma global y orientados al tenis.
  Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal.

- **Para entrenar de la 5ª a la 8ª semana.**
  - Objetivos técnicos
  Practicar la colocación en pista (**zona prohibida*** y desplazamientos).
  Progresar en el desarrollo de los movimientos básicos del golpe de revés.
  - Golpeo impactando entre la cintura y el hombro (**caracol**).
  Practicar el golpe de derecha y de revés con desplazamiento.
  Practicar la trayectoria parabólica.
  Practicar el control de la fuerza del golpe.
  - Objetivos coordinativos
  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta.
  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una forma global y orientados al tenis.
  Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal propias del tenis.

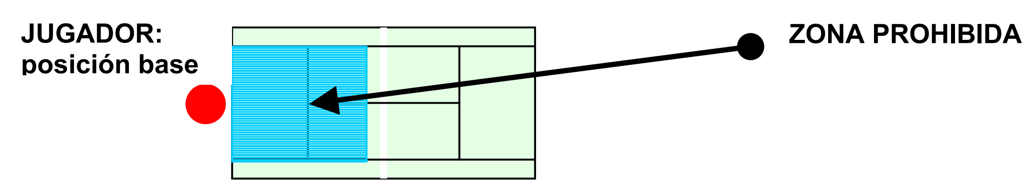
- **Para entrenar de la 9ª a la 12ª semana.**
  - Objetivos técnicos
  Progresar en el desarrollo global en el golpe de derecha y de revés, de forma estática y con desplazamiento.
  - Golpeo impactando entre la cintura y el hombro (**caracol**).
  Practicar la colocación en pista (**zona prohibida** y desplazamientos).
  Practicar la trayectoria parabólica.
  Practicar el control de la fuerza del golpe.
  - Objetivos coordinativos
  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta con relación al trabajo técnico realizado.
  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una forma global y orientados al tenis.
  - **Competición de dobles como actividad de final de trimestre.**

* **Trayectoria parabólica:** este concepto hace referencia a que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.

* **Control de la fuerza del golpe:** este concepto hace referencia a la necesidad de inculcar a los alumnos que se acostumbren a golpear dentro de los límites de la pista para controlar así su fuerza y, por tanto, el movimiento.

* **Movimiento en caracol:** es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.

* **Zona prohibida:** hace referencia a la zona de la pista donde el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.



2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR:

1ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «RECORDATORIO CONJUNTO DEL TRIMESTRE ANTERIOR».

Concepto: golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante.
Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios en los que se trabaje el golpe de derecha y el golpe de revés, aumentando la distancia de golpeo.

POSICION DE ESPERA



EMPUÑADURA DE DERECHA



EMPUÑADURA DE REVES



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desarrollo general de destrezas con la pelota de tenis.

Concepto: mejora de las formas globales de los autolanzamientos, de los lanzamientos a distancia y de la precisión de los mismos, así como de la recepción de cada uno de ellos.

Acción de aprendizaje: ejercicios con la pelota en los que se trabaje masivamente:

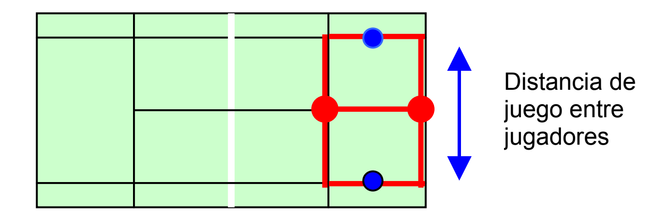
- Autolanzamientos y recepciones en el plano vertical y en posición de pie.
- Lanzamientos de pelota lo más alto y lejos posible..., y adaptación de la recepción sin botes, 1 o 2 botes...
- Lanzamientos y recepción entre compañeros aumentando progresivamente la distancia entre ambos.
- Lanzamientos de precisión contra objetos de diferentes tamaños, a diferentes distancias...

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 13

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés (recordatorio conjunto del trimestre anterior)

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desarrollo general de destrezas con pelota de tenis

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20'	40'	Ejercicio 1: se coge el cubo de las pelotas y se lanzan todas por el suelo. Cuando el profesor diga *ya*, los alumnos deben ir a buscar las pelotas de una en una y las deben traer de la siguiente forma: sin bote, con bote, lanzándolas y cogiéndolas después de dar 2 palmadas, con diferentes desplazamientos... Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora se coloca el cubo en medio de la zona que marca el cuadro de servicio y deben encestarla. Ejercicio 3: juego de la bomba. Los alumnos se colocan formando un círculo bien abierto y deben pasarse la pelota mano a mano en orden, de manera que no se caiga al suelo. Uno de los alumnos se debe colocar en el centro y ha de contar hasta el número que le diga el profesor, entonces tiene que decir «bomba» y pasa a contar el jugador que tenga la pelota en ese momento. Ejercicio 4: juego del pañuelo adaptado al tenis. Se forman 2 equipos y se coloca uno delante del otro a una distancia de 10 metros. En medio de los 2 grupos se han de colocar 2 pelotas de tenis. Los jugadores de cada equipo se deben numerar y, cuando el entrenador diga su número, deben correr a buscar una pelota y la deben traer hacia un cubo colocado en el lado donde está el equipo. El primero que llegue obtiene 1 punto. Variantes: traer la pelota colocada encima de la raqueta.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 Y 3	El 1
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15'	30'	Ejercicio 1: se hace un recordatorio de la empuñadura de derecha y de revés y de la posición básica de golpeo. Por parejas, teniendo en cuenta las explicaciones recibidas del profesor, deben realizar servicios por abajo de derecha intentando colocar la pelota dentro de un aro que estará colocado en medio de los dos jugadores. Cada vez que lo consiguen los alumnos se van alejando más del aro. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora de revés. Ejercicio 3: siguiendo con la misma estructura que el ejercicio 1 y 2, uno de los jugadores debe pasar la pelota con la mano a su compañero, el cual se la debe intentar devolver golpeando de derecha. Cada vez que el jugador pasador la recoja sin que dé más de 2 botes, se debe aumentar la distancia. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero golpeando de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
15'	30'	Ejercicio 5: se forman 2 filas de jugadores y se les lanzan 2 pelotas a cada uno de ellos. Éstos deben golpearlas de derecha atendiendo a que entre dentro de los límites de la pista. Si aciertan, deben volver a la fila. Si fallan las 2 pelotas, antes de volver a la fila tienen que recoger 5 pelotas y ponerlas en el cubo. Ejercicio 6: igual que el ejercicio 5, pero de revés.	EJERCICIO 5	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10'	20'	**Las 10 vidas:** se forman 2 o 3 equipos de jugadores y se colocan en fila en la línea de fondo. A cada equipo se le dan 10 vidas. El profesor ha de lanzar una pelota a cada equipo y cada jugador, alternativamente, tiene que golpear como diga el profesor (de derecha o de revés). Cada vez que un jugador lance la pelota fuera de la pista o no le dé su equipo, pierde una vida. Gana el equipo que tenga más vidas cuando se le acabe el cubo de pelotas al profesor.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

2ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «RECORDATORIO CONJUNTO DERECHA Y REVÉS».** **Concepto:** golpes dinámicos de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés. - Empuñadura (derecha): este de derecha. - Posición básica: lateral. - Trayectoria: parabólica. - Control de la fuerza y de la dirección del golpe. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo sobre todo a la calidad y a la precisión de los golpes (trayectoria parabólica y control de la fuerza y de la dirección), así como al intento de golpear desde el fondo de la mini pista. **Nota:** a lo largo de este segundo trimestre aumentaremos la distancia de juego entre los jugadores hacia el fondo de la mini pista.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de derecha y de revés.** **Concepto:** manipulación de la pelota con la raqueta a través de lanzamientos y golpeo. **Acción de aprendizaje:** ejercicios de lanzamiento y golpeo con pelota y raqueta incidiendo en el control del movimiento del golpe con relación a la distancia, la trayectoria y la precisión.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 14

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés (recordatorio conjunto derecha y revés)

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptada al golpe de derecha y de revés

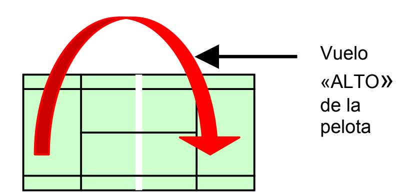
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL			
20'	40'	**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: se forman 2 equipos y se colocan en un lado de la pista. Los mismos equipos se han de dividir en 2 grupos. Uno de los grupos se ha de colocar delante de donde estaba el equipo, pero al otro lado de la pista. A uno de los grupos de cada equipo se le da un cubo lleno de pelotas y al otro grupo, un cubo vacío. Cuando el profesor diga *ya* el grupo que tiene el cubo lleno de pelotas las ha de lanzar al grupo que tiene el cubo vacío. Gana el equipo que primero llene el cubo. Se pueden marcar diferentes distancias de lanzamientos y de recepción, colocar obstáculos por donde pasar antes de lanzar o recoger... Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se ha de lanzar la pelota mediante saques por debajo de derecha. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero se ha de lanzar la pelota mediante saques por debajo de revés. Ejercicio 4: juego de las horas. Se marca una zona con conos en los que deben caer los lanzamientos (en forma de tiro de piedra) de los alumnos. Y se marca, también con conos, una zona de lanzamiento en forma de reloj. Cada alumno debe empezar en una hora y cada vez que acierte el lanzamiento dentro de los conos ha de avanzar una hora. Gana el jugador que primero pase por todas las horas. Ejercicio 5: igual que el ejercicio 4, pero se ha de lanzar la pelota mediante saques por debajo de derecha. Ejercicio 6: igual que el ejercicio 4, pero se ha de lanzar la pelota mediante saques por debajo de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4
PARTE PRINCIPAL			
15' 15'	30' 30'	**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: se recuerdan los conceptos sobre el lanzamiento parabólico. Se coloca a todos los jugadores en el fondo de la pista y al otro lado se colocan conos. Los jugadores, teniendo en cuenta las pautas explicadas por el profesor, deben realizar, alternativamente, servicios parabólicos por debajo de derecha y de revés. Cada vez que un jugador toque un cono consigue 1 punto. Al final, gana el que tenga más puntos. Ejercicio 2: se coloca a 4 jugadores en 2 filas, 2 en un lado de la pista y los otros 2 detrás del profesor. Éstos deben recoger las pelotas lanzadas por sus compañeros. Los jugadores que estén en la fila tienen que golpear de forma alternativa 2 pelotas lanzadas por el profesor, una de *drive* y una de revés. Cuando los que recogen han cogido 20 pelotas cambian sus posiciones por 2 de sus compañeros. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora se debe comentar a los jugadores que golpeen la pelota alta y controlando la fuerza del golpe para que entre en la pista. Los jugadores que recogen deben intentar cogerlas antes de que den más de 2 botes. Por cada una que consigan se les da 1 punto. Gana el primer equipo que consiga 5 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL			
10'	20'	**JUEGO** **El campeonato del universo de dobles:** se forman equipos de dobles y se le dice a cada equipo que se ponga un nombre. Los equipos deben enfrentarse entre ellos de manera que 2 equipos jugarán 1 punto y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane 1 punto seguirá jugando. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El entrenador se ha de colocar en la red para ayudar a los jugadores en el peloteo. El juego siempre lo ha de iniciar el profesor pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.	JUEGO
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

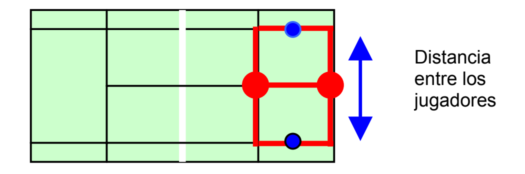
3ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «MAYOR DISTANCIA DE GOLPEO».
Concepto: golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante.
Atender:

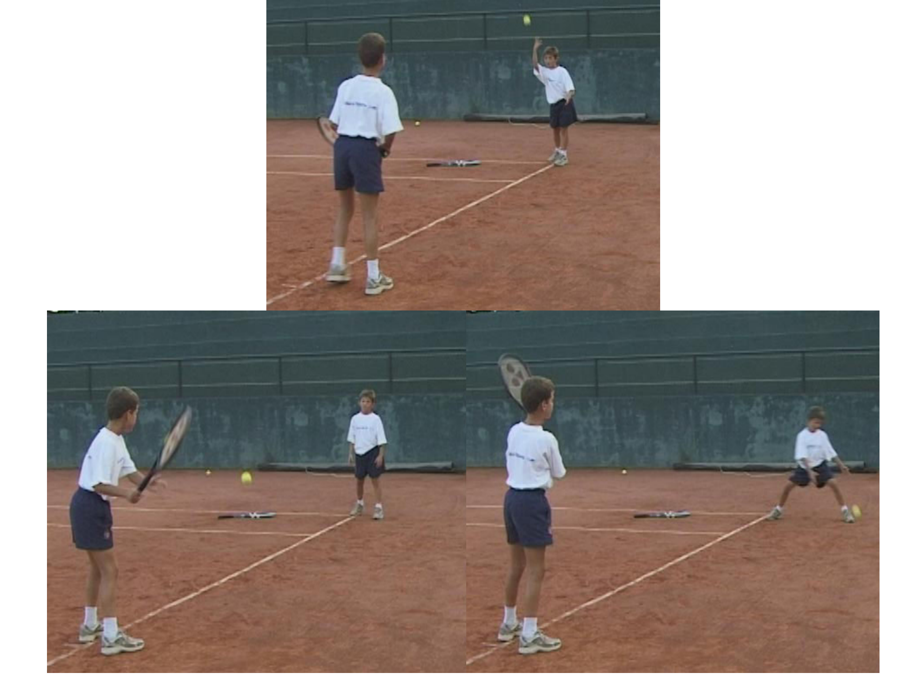
- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear desde el fondo de la pista de mini tenis y dentro de los límites de la misma.





EJERCICIOS DE LANZAR CON LA MANO Y GOLPEAR DE DERECHA



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.
Concepto: desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrio combinados con golpes de derecha (trabajar en circuito).

- Desplazamientos + golpe de derecha.
- Saltos + golpe de derecha.
- Desplazamientos + saltos + golpe de derecha.

El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 15

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «mayor distancia de golpeo»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20'	40'	Ejercicio 1: cada jugador ha de coger su raqueta y una pelota. Deben golpearla libremente por la pista según las indicaciones del profesor (golpear hacia arriba bien alto, golpear hacia delante, sin que bote). Además, a la voz de *ya* deben dejar la raqueta y la pelota en el suelo y han de correr y tocar lo que diga el profesor antes de volver a coger la pelota y la raqueta. El que hace la acción primero gana. Ejercicio 2: relevos. Se forman diferentes equipos y se colocan en fila al fondo de la pista. Cada equipo ha de tener una pelota de tenis y delante de cada equipo al final de la pista se ha de colocar una raqueta. Cada jugador debe correr rápidamente con la pelota hasta donde está la raqueta con la que debe pasar la pelota mediante un golpe de derecha a su compañero, el cual debe realizar la misma secuencia. Los desplazamientos del relevo se pueden variar realizando diferentes formas, poniendo obstáculos o aumentando la distancia del golpe. Ejercicio 3: juego de las bombas. Se forman 2 equipos y se coloca a cada uno en un lado de la pista. El profesor se coloca en medio de la pista y, ayudado por 2 jugadores, uno de cada equipo, ha de lanzar, mediante un golpe de derecha, pelotas bien altas, una a cada lado de la pista. El primer equipo que recoja antes todas las pelotas lanzadas y las guarde en un cubo gana. El ejercicio se debe realizar tantas veces como jugadores participen para que todos pasen a lanzar las pelotas con el profesor.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15'	30'	Ejercicio 1: se coloca a los alumnos por parejas uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con una pelota y el compañero en media pista con la raqueta. Los jugadores que tienen pelota la deben lanzar hacia su compañero, el cual tiene que golpearla intentando que pase por encima de su compañero y que caiga dentro de los límites de la pista. Ejercicio 2: se colocan 2 filas de jugadores ampliando la distancia del golpe. El profesor ha de lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores. Éstos deben golpear de derecha y, posteriormente, se han de colocar al final de la fila. Cada equipo ha de tener un jugador al otro lado de la pista que debe recoger sólo las pelotas que entren en la pista. Cuando se acabe el cubo, se han de contar las pelotas que cada equipo ha entrado en la pista y se han de cambiar los jugadores que recogen. Al final, se ha de contar qué equipo ha entrado más pelotas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15'	30'	Ejercicio 3: rueda de derecha. Se colocan 2 filas de jugadores a cada lado de la pista. El profesor, situado en un poste, ha de lanzar una pelota al jugador de la primera fila. Éste debe golpear de derecha hacia el compañero de delante, el cual deberá dar continuidad al peloteo. En caso de que algún jugador no pueda devolver un golpe, el profesor debe lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila, y así sucesivamente. Cuando el jugador ha finalizado el peloteo o falla, se ha de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio, se puede contar qué fila realiza más golpes buenos, cuál es el máximo peloteo que se consigue entre todos...	EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10'	20'	**El récord:** se forman equipos de dobles y se colocan las parejas en fila en el fondo de la pista. Desde la red, se colocan conos en fila a 1 metro de distancia. Cuando el profesor lo indique, una pareja se ha de colocar delante de la red en el primer cono y el entrenador les ha de lanzar una pelota a cada uno de forma alternativa. Los jugadores deben devolverlas golpeando de derecha hacia al profesor. Cada vez que golpeen los 2 jugadores bien deben ir al cono que esté más atrás y así hasta que fallen. Cuando fallen, deben volver a la fila y, cuando les vuelva a tocar, se han de colocar en el último cono donde estaban cuando fallaron. Gana el equipo que primero llegue al último cono.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

4ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «EL CARACOL».
Concepto: golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante.
Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear realizando el caracol y dentro de los límites de la pista.

Concepto «movimiento en caracol»: es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.


GOLPE DE DERECHA EN FORMA DE "CARACOL"



CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.
Concepto:
Coordinación óculo-manual: desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota.
Orientación espacial: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de golpeo y colocación incidiendo en el movimiento en caracol trabajado en la parte técnica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 16

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «el caracol»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		

PARTE INICIAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
20'	40'

PARTE COORDINATIVA

Ejercicio 1: juego del cazador. Los alumnos se colocan por parejas y a uno se le da un aro y al compañero una pelota. Cuando el profesor diga *ya*, el jugador que tiene la pelota debe perseguir al jugador que lleva el aro y debe intentar lanzarle la pelota y que ésta pase por dentro del aro. El jugador que tiene el aro debe colocárselo encima de la cabeza en posición vertical. Cada vez que se introduce la pelota en el aro, se cambian las funciones.

Se puede jugar por toda la pista o se puede acotar la zona de juego por dentro de la pista. También se puede especificar que los jugadores que tienen el aro corran por dentro de la pista de tenis y los que tienen la pelota que sólo puedan lanzar desde fuera de la pista.

Ejercicio 2: se coloca a los alumnos en 2 filas. El entrenador se coloca en medio de las 2 filas y debe lanzar una pelota hacia delante. Los primeros jugadores de cada fila tienen que correr a buscarla. Cuando uno de los 2 jugadores la coja, debe lanzarla al profesor desde donde esté. Si la pelota llega correctamente al profesor, su equipo obtiene 1 punto. Así, se debe repetir la acción hasta que pasen todos los jugadores de la fila.

Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora se lanzan 2 pelotas a la vez y el primero que la coja y se la pase correctamente al profesor obtiene 1 punto.

Ejercicio 4: se forman las mismas parejas que en el ejercicio 1 y se colocan uno dentro de un aro sobre la línea de fondo y su compañero en la red con una pelota. Los jugadores que tienen pelota deben intentar pasársela al jugador que está en el aro, que no podrá salir de éste para recibirla. El profesor se ha de colocar en medio e intentar interceptar las pelotas para que los pases se realicen parabólicos por encima de él. Cuando un jugador reciba bien la pelota, debe cambiar su posición con el compañero.

Ejercicio 5: igual que el ejercicio 4, pero el jugador debe lanzar la pelota con la raqueta golpeando de derecha o de revés.

PARTE PRINCIPAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
15'	30'
15'	30'

PARTE DE TENIS

Ejercicio 1: se han de atender las explicaciones del profesor referentes al movimiento en caracol de derecha. Posteriormente, se colocan todos los alumnos delante del profesor y éste ha de lanzar una pelota con la mano a cada uno para que se la devuelvan intentando realizar correctamente el caracol.

Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se debe aumentar la distancia entre el alumno y el profesor y se ha de comentar que deben intentar entrar todas las pelotas dentro de los límites de la pista.

Ejercicio 3: se colocan 2 filas de jugadores y al otro lado de la pista se colocan conos por el suelo. El profesor debe lanzar 2 pelotas a cada jugador de la fila y éstos deben intentar tocar los conos golpeando correctamente realizando el caracol; posteriormente, deben volver a la fila. Cuando acaben el cubo de pelotas, gana el equipo que más conos haya tocado.

Ejercicio 4: se mantiene la disposición del ejercicio anterior, pero ahora un alumno de cada equipo se coloca en el otro lado de la pista y con un cono debe intentar coger las pelotas lanzadas por sus compañeros. Al final, cuando hayan pasado todos los alumnos por la posición de recoger, el equipo que más pelotas haya cogido gana.

PARTE FINAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
10'	20'

JUEGO

El pañuelo: se colocan 2 equipos con el mismo número de jugadores en cada lado de la pista. Los jugadores de cada equipo se deben numerar como jugadores haya. El profesor se ha de colocar en medio y debe decir un número. Los 2 jugadores que lo tengan deben salir corriendo y han de colocarse en la pista. El profesor debe lanzar primero una pelota a uno, que ha de intentar jugarla, y después al otro jugador, que también debe intentar jugarla. Al final, gana el juego el equipo que obtenga más puntos.

TIEMPO TOTAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
60'	120'

5ª semana	CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.

5ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.

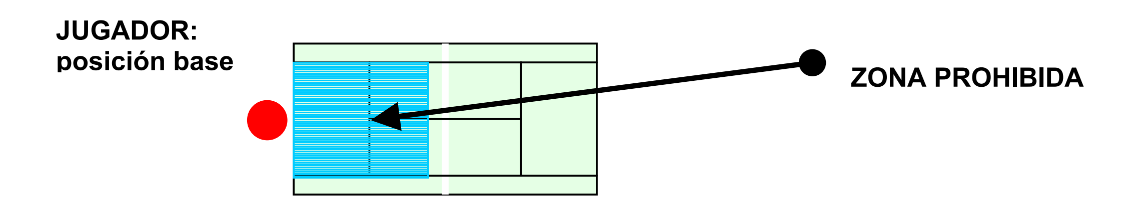
Concepto: posición básica en pista desde la cual tenemos más opción para golpear cualquier pelota y a la que se debe volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA se refiere a la zona de juego donde puede botar la pelota y donde sólo se debe entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base.

Atender:

- Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo.
- Zona prohibida: zona de bote reglamentario.
- Desplazamiento: diagonal hacia delante.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios en los que se trabaje el golpe de derecha incidiendo en los aspectos de aprendizaje trabajados hasta el momento, y en la posición base, la zona prohibida y el desplazamiento.

Concepto «zona prohibida»: hace referencia a la zona de la pista en la que el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos generales y orientación espacial.

Concepto: trabajo de contenidos conjunto atendiendo al control del movimiento con relación al espacio.

Acción de aprendizaje: combinación de ejercicios con distintos desplazamientos que supongan un cambio continuo en la situación espacial del alumno y que obliguen a tomar decisiones en cuanto a la orientación espacial.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 17

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos generales y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		

PARTE INICIAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
20’	40’

PARTE COORDINATIVA

Ejercicio 1: juego del «comecocos». Todos los alumnos deben moverse por las diferentes líneas de la pista. Uno de ellos ha de hacer la función de «comecocos» y debe atrapar a sus compañeros, que deben correr sólo también por las líneas de la pista. Cuando atrapa a un jugador, éste se convierte también en «comecocos».
También se puede jugar determinando si pueden correr por las líneas o por fuera de ellas.

Ejercicio 2: juego del cazador y los animales. Se juega por todo el espacio disponible. Uno de los alumnos hace de cazador y debe atrapar a sus compañeros. Cuando los coge, les ha de decir el nombre de un animal, y éstos deben imitarlo realizando su forma de desplazamiento hasta donde esté el profesor. El profesor los puede salvar, pero para ello deben responder correctamente una pregunta relacionada con el reglamento del tenis.
El profesor debe ir variando su posición para que los alumnos lo busquen y se orienten con relación al espacio.

Ejercicio 3: todos los alumnos se colocan en una fila situada en una parte de la pista que decida el profesor y se les lanzan varias pelotas por el suelo. El profesor debe indicar qué pelotas deben recoger atendiendo a los conceptos de: lejos-cerca, derecha-izquierda... siempre con relación a su posición en la pista. El primero que realiza correctamente la acción y vuelve primero a la fila gana.

EJERCICIO 1 · EJERCICIO 2 · EJERCICIO 3

Coger la que tengáis más lejos.

PARTE PRINCIPAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
15’	30’
15’	30’

PARTE DE TENIS

Ejercicio 1: se ha de atender la explicación teórica del profesor sobre el concepto de zona prohibida y de posición base que deben adoptar los alumnos tras golpear para llegar con garantía al siguiente golpe. Seguidamente, por parejas, sin raqueta y con una pelota cada pareja, los alumnos se deben pasar la pelota y deben cogerla antes de que dé más de 2 botes. Después de pasársela al compañero desde donde la haya cogido, debe volver a la posición base y salir de la zona de recepción (zona prohibida).

Ejercicio 2: se coloca una fila de jugadores en el centro de la línea de fondo (posición base). El profesor se coloca con el cubo en la otra pista delante de ellos y ha de lanzar 2 pelotas seguidas a cada alumno. El alumno debe golpear de derecha cada una de ellas, pero antes de cada golpeo debe volver a la posición base; posteriormente, se ha de colocar al final de la fila. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y cuando recojan 15 pelotas cada uno deben cambiar su posición con sus compañeros.

Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores y se les lanzan 2 pelotas a cada uno de ellos. Éstos deben golpearla de derecha atendiendo a que después de golpear deben volver a su posición inicial. Después del golpeo, antes de volver a la fila, tienen que recoger 2 pelotas.

EJERCICIO 1 · EJERCICIO 2 · EJERCICIO 3

PARTE FINAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
10’	20’

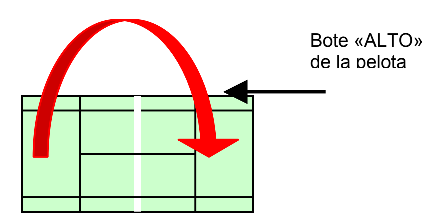
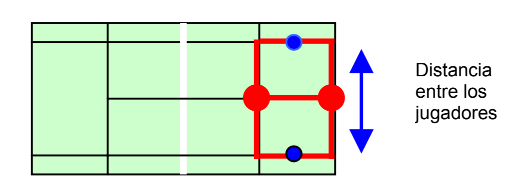
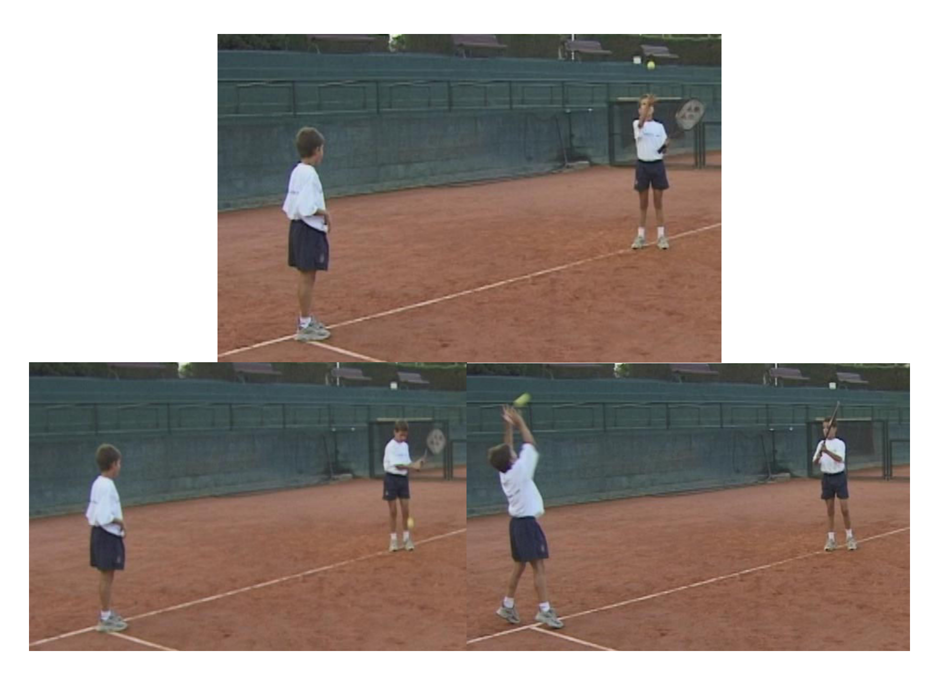
JUEGO

La cárcel: todos los alumnos se colocan en fila en el fondo de la pista. El profesor, situado en la otra pista, debe lanzar una pelota a cada jugador para que éste la golpee de manera que la pelota entre correctamente en la pista. Si falla se coloca en la cárcel, que ha de estar situada en el lateral de la pista marcada con conos. Para que salga un jugador de la cárcel otro compañero, después de golpearla correctamente, tiene que ir corriendo a tocarlo con cuidado porque el profesor le ha de continuar lanzando pelotas que, si le tocan, lo envían a la cárcel, de la misma manera que cuando va corriendo hacia la fila.

JUEGO

TIEMPO TOTAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
60’	120’

6ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «MAYOR DISTANCIA DE GOLPEO».** **Concepto:** golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos: falsa de revés. - Posición básica: lateral. - Trayectoria: parabólica. - Control de la fuerza y de la dirección del golpe. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear desde el fondo de la pista de minitenis y dentro de los límites de la misma.   EJERCICIOS DE SERVIR DE REVES Y RECOGER CON LA MANO  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de revés.** **Concepto:** manipulación de la pelota con la raqueta a través de botes, conducciones, transporte, lanzamiento y golpeo. **Acción de aprendizaje:** ejercicios de bote, conducción, transporte, lanzamiento y golpeo con la pelota y la raqueta incidiendo en el golpe de revés.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 18

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «mayor distancia de golpeo»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de revés

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20’	40’	Ejercicio 1: cada jugador debe realizar diferentes ejercicios de golpeo con una raqueta incidiendo en que se haga de revés: golpear alto, dejando botar, sin bote, a la voz de *ya* golpear alto e ir a buscar otra pelota, contar el número máximo de golpes seguidos de revés sin que bote la pelota en el suelo. Ejercicio 2: el ascensor de revés. En una parte de la pista se coloca una hilera de conos que representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por abajo empezando desde el primer piso. Cada vez que la pelota entre dentro de los límites de la pista los alumnos deben ir accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue primero al último piso. Para aumentar la dificultad, se puede reducir con aros o con conos la zona donde debe entrar el servicio. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero por parejas. Se coloca uno de los jugadores con un cono en la zona de recepción y éste debe coger la pelota antes de que dé más de un bote. Cuando lo realice, su compañero, ha de ascender un piso. Gana el equipo que llegue antes al último piso.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3	4º piso: si la acierto, GANO
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’	30’	Ejercicio 1: se coloca a los alumnos por parejas uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con una pelota y el compañero en media pista con la raqueta. Los jugadores que tienen la pelota la han de lanzar hacia su compañero y éste tiene que golpearla intentando que pase por encima de su compañero y que caiga dentro de los límites de la pista. Ejercicio 2: se colocan 2 filas de jugadores ampliando la distancia del golpe. El profesor debe lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores, los cuales deben golpear de revés. Posteriormente, han de colocarse al final de la fila. Cada equipo ha de tener un jugador al otro lado de la pista que debe recoger sólo las pelotas que entren en la pista. Cuando se acabe el cubo, se han de contar las pelotas que cada equipo ha entrado en la pista y se han de cambiar los jugadores que recogen. Al final, se ha de contar qué equipo ha entrado más pelotas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’	Ejercicio 3: rueda de revés. Se colocan 2 filas de jugadores a cada lado de la pista. El profesor, situado en un poste, ha de lanzar una pelota al jugador de la primera fila, y éste debe golpear de revés hacia el compañero de delante, el cual la puede seguir jugando si la recibe bien para golpearla. En caso de que no se pueda devolver el golpe, el profesor debe lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila, y así sucesivamente. Cuando el jugador ha finalizado el peloteo o falla, se ha de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio, se puede contar qué fila realiza más golpes buenos, cuál es el máximo peloteo que se consigue entre todos...	EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**El récord de revés:** se forman equipos de dobles y se colocan las parejas en fila en el fondo de la pista. Desde la red, se colocan conos en fila a 1 metro de distancia. Cuando lo indique el profesor, una pareja se coloca delante de la red en el primer cono y el entrenador les ha de lanzar una pelota a cada uno de forma alternativa para que la devuelvan golpeando de revés hacia al profesor. Cada vez que los 2 jugadores golpeen bien se deberán situar en el cono que esté más atrás, y así hasta que fallen. Cuando fallen han de volver a la fila y cuando les vuelva a tocar se han de colocar en el último cono en el que estaban cuando fallaron. Gana el equipo que primero llegue al último cono.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

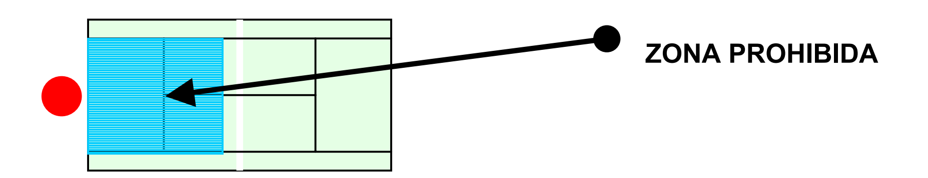
7ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «EL CARACOL».** **Concepto:** golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos: falsa de revés. - Posición básica: lateral. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Trayectoria del golpe: parabólica. - Control de la fuerza. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear realizando el caracol y dentro de los límites de la pista. **Concepto «movimiento en caracol»:** es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo. **REVES CON MOVIMIENTO DE GOLPEO EN FORMA DE "CARACOL"**  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.** **Concepto:** **Coordinación óculo-manual:** desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota. **Orientación espacial**: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de golpeo y colocación incidiendo en el movimiento en caracol trabajado en la parte técnica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 19

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «el caracol»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica y orientación espacial)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	
20'	40'	Ejercicio 1: se coloca a todos los jugadores en círculo y se les da una pelota. Ésta se la deben pasar lo más rápido posible sin que se les caiga al suelo. Posteriormente, se les dan 2 pelotas para que las vayan cogiendo 2 jugadores que estén uno frente al otro. A la voz de *ya* deben realizar pases manteniendo el orden del círculo e intentando que una pelota coja a la otra.	EJERCICIO 1
		Ejercicio 2: la estrella. Manteniendo la formación anterior, un jugador se ha de colocar en medio con una pelota. Éste se la debe pasar al jugador que esté delante y, posteriormente, han de permutar las posiciones, y así sucesivamente.	EJERCICIO 2
		Ejercicio 3: el rondo. Manteniendo la misma formación del ejercicio anterior, se coloca a un jugador en medio que debe intentar interceptar la pelota con la mano mientras que el resto de jugadores se la pasan. Si la intercepta, el jugador que ha realizado el pase se ha de colocar en medio y el jugador de está en medio se ha de colocar en su posición. Se pueden adaptar diferentes reglas según el nivel de los alumnos: por ejemplo, no se puede pasar la pelota al jugador que está en medio.	EJERCICIO 3 — Uno, dos, tres ...
		Ejercicio 4: juego de los 10 pases. Se forman 2 equipos. Cada equipo debe intentar realizar 10 pases sin que el otro equipo intercepte la pelota. Si la intercepta, la pelota se la queda el otro equipo, que debe intentar realizar también los 10 pases. Los jugadores, cuando tienen la pelota en la mano, no se pueden mover. Sólo se pueden mover cuando no tienen la pelota. El primer equipo que lo consigue gana.	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	
15'	30'	Ejercicio 1: se atienden las explicaciones del profesor referentes al movimiento en caracol de revés. Posteriormente, se colocan todos los alumnos delante del profesor y éste ha de lanzar una pelota con la mano a cada uno para que la devuelvan intentando realizar correctamente el caracol.	EJERCICIO 1
		Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se aumenta la distancia entre alumno y profesor y se comenta que intenten entrar todas las pelotas dentro de los límites de la pista.	
		Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores y en el otro lado de la pista se colocan conos por el suelo. El profesor ha de lanzar 2 pelotas a cada jugador de la fila y éstos deben intentar tocar los conos golpeando correctamente realizando el caracol; posteriormente, deben volver a la fila. Cuando se acaba el cubo de pelotas, gana el equipo que más conos haya tocado.	EJERCICIO 2
15'	30'	Ejercicio 4: se mantiene la disposición del ejercicio anterior, pero ahora un alumno de cada equipo se coloca en el otro lado de la pista y con un cono debe intenta coger las pelotas lanzadas por sus compañeros. Al final, cuando hayan pasado todos los alumnos por la posición de recoger, el equipo que más pelotas haya cogido gana.	
PARTE FINAL		**JUEGO**	
10'	20'	**Las 10 vidas:** se forman 2 o 3 equipos de jugadores y se colocan en fila en la línea de fondo. A cada equipo se le dan 10 vidas. El profesor debe lanzar una pelota a cada equipo y cada jugador, alternativamente, tiene que golpear como diga el profesor (de derecha o de revés). Cada vez que un jugador lance la pelota fuera de la pista o no le dé, su equipo pierde una vida. Gana el equipo que tenga más vidas cuando se le acabe el cubo de pelotas al profesor.	JUEGO
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

8ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.** **Concepto:** posición básica en la pista desde la cual se tiene más opción para golpear cualquier pelota y a la que se debe volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA se refiere a la zona de juego donde puede botar la pelota y donde sólo se debe entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base. Atender: - Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo. - Zona prohibida: zona de bote reglamentario. - Desplazamiento: vertical. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje tanto el golpe de derecha como el golpe de revés incidiendo en la posición base, la zona prohibida y el desplazamiento vertical. **Concepto «zona prohibida»:** hace referencia a la zona de la pista donde el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos específicos del tenis.** **Concepto:** desplazamientos laterales y verticales en pista. Acción de aprendizaje: ejercicios en los que se incida en los dos tipos de desplazamientos: verticales y laterales.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 20

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos específicos del tenis

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20’	40’	Ejercicio 1: los niños han de formar 2 corros concéntricos de manera que cada niño del corro exterior tenga una pareja en el corro interior. A partir de esta situación, se han de marcar diferentes ejercicios de carrera según los cuales los alumnos del corro exterior tienen que correr hasta que el profesor diga *basta* y entonces deben correr hasta que concuerden con su pareja. El primero que llegue gana. Se puede realizar el mismo ejercicio variando el sentido de la carrera, marcando por dónde pueden ir a buscar a la pareja o realizando diferentes desplazamientos. Ejercicio 2: se forman diferentes relevos por equipos poniendo énfasis en que realicen desplazamientos verticales y laterales. Primero se ha de realizar una carrera vertical para tocar un cono y volver de espaldas. Después se ha de realizar un desplazamiento en diagonal pasando por los conos. En tercer lugar, se ha de hacer un desplazamiento lateral para tocar los conos. Ejercicio 3: manteniendo la formación del ejercicio anterior, el profesor debe marcar diferentes relevos de desplazamientos, pero se ha de incluir el golpeo correspondiente e indicar zonas para realizar puntería.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’	30’	Ejercicio 1: se les recuerda la explicación teórica del concepto de «zona prohibida» y de la posición base que deben adoptar los alumnos tras golpear para llegar con garantía al siguiente golpe. Seguidamente, por parejas, sin raqueta y con una pelota cada pareja, los alumnos se deben pasar la pelota cogiéndola antes de que dé más de 2 botes. Después de pasársela al compañero desde donde la haya cogido, deben volver a la posición base y salir de la zona de recepción (zona prohibida). Ejercicio 2: se coloca una fila de jugadores en el centro de la línea de fondo (posición base). El profesor se ha de colocar con el cubo en la otra pista delante de ellos y ha de lanzar 2 pelotas seguidas a cada alumno. El alumno debe golpear de revés cada una de ellas, pero antes de cada golpeo debe volver a la posición base; posteriormente, se debe colocar al final de la fila. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y cuando recojan 15 pelotas cada uno han de cambiar su posición con sus compañeros.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’	Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores y se les lanzan 2 pelotas a cada uno de ellos. Éstos deben golpearlas de revés teniendo en cuenta que después de golpearlas deben volver a su posición inicial. Después del golpeo, antes de volver a la fila, deben recoger 2 pelotas.	EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**El pañuelo de revés:** se colocan 2 equipos con el mismo número de jugadores en cada lado de la pista. Los jugadores de cada equipo se deben numerar como jugadores haya. El profesor se ha de colocar en medio y ha de decir un número. Los 2 jugadores que lo tengan deben salir corriendo y han de colocarse en la pista. El profesor debe lanzar primero una pelota a uno de los jugadores para que intente jugarla inicialmente de revés, y después al otro jugador, que también debe intentar jugarla inicialmente de revés. Al final, gana el juego el equipo que obtenga más puntos.	JUEGO	EL 3
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

9ª semana	CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «CARACOL Y CAMBIO DE EMPUÑADURA».

9ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «CARACOL Y CAMBIO DE EMPUÑADURA».

Concepto: golpes de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear de derecha y de revés realizando el caracol y dentro de los límites de la pista.

Concepto «movimiento en caracol»: es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.

GOLPEOS DE DERECHA Y DE REVES EN MOVIMIENTO DE "CARACOL"





CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de derecha y de revés.

Concepto: manipulación de la pelota con la raqueta a través de lanzamientos y golpeo.

Acción de aprendizaje: ejercicios de lanzamiento y golpeo con la pelota y la raqueta incidiendo en el control del movimiento del golpe con relación a la distancia, la trayectoria y la precisión.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 21

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «caracol y cambio de empuñadura»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de derecha y de revés

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: se forman parejas y se coloca a cada jugador en un lado de la red. Uno de los jugadores ha de tener 10 pelotas en un aro y debe pasárselas a su compañero golpeando de *drive*. Éste debe cogerlas con la mano lo más rápido posible y colocarlas en un aro que está colocado en su pista. El primero que las recoja gana; posteriormente, se han de cambiar las funciones. Según el nivel de los alumnos se puede aumentar la distancia que hay entre los mismos. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora de revés. Ejercicio 3: manteniendo la organización del ejercicio 1, ahora a uno de los jugadores se le da un cono con el que debe coger las pelotas lanzadas por su compañero, de forma directa. Cuando lo consigue, deben cambiar sus funciones. Se ha de marcar una zona de recogida con conos de donde los jugadores no pueden salir. Según el nivel de los alumnos se puede aumentar la distancia entre los mismos. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero de revés.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3	
20’	40’			
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: se atienden las explicaciones del profesor referentes al movimiento en caracol de derecha y de revés y al cambio de empuñadura. Posteriormente, se colocan todos los alumnos delante del profesor y éste les ha de lanzar 2 pelotas con la mano a cada uno para que la devuelvan golpeándola correctamente e intentando que entren dentro de los límites de la mini pista. Ejercicio 2: rueda de *drive* y revés. Se colocan 3 conos en triángulo. En uno de los vértices se colocan los jugadores en fila, en el otro vértice tienen que golpear de *drive* y en el otro vértice, de revés. Cuando todos los jugadores hayan golpeado, deben avanzar una posición. Ejercicio 3: se coloca a 4 jugadores en 2 filas. En un lado de la pista se colocan 2 jugadores y los otros 2 se colocan detrás del profesor y deben recoger las pelotas lanzadas por sus compañeros. Los jugadores que estén en la fila deben golpear de forma alternativa 2 pelotas lanzadas por el profesor, una de *drive* y una de revés. Cuando los que recogen han cogido 20 pelotas cambian sus posiciones por 2 de sus compañeros. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero ahora se debe indicar a los jugadores que golpeen la pelota controlando la fuerza del golpe para que los jugadores que las recogen intenten cogerlas antes de que den más de 2 botes. Por cada una que consigan se les da 1 punto. Gana el primer equipo que consiga que el jugador que recoge obtenga 5 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
15’	30’			
15’	30’			
PARTE FINAL		**JUEGO** **Las bombas:** se coloca a los jugadores en una fila y deben golpear alternativamente cada uno una pelota de derecha y otra de revés. Cuando llegan a 3 pelotas bien golpeadas de derecha y de revés seguidas, las que se golpean mal o van fuera de la pista no las contamos, se les lanza una pelota de derecha y otra de revés muy alta que se denominará «bomba». Si las golpean bien se les van lanzando sucesivamente «bombas» hasta que fallen. Cuando fallen se vuelven a colocar en la fila y cuentan cuantas “bombas” han introducido correctamente. Gana el niño que más bombas haya introducido dentro de los limites de juego.	JUEGO	
10’	20’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

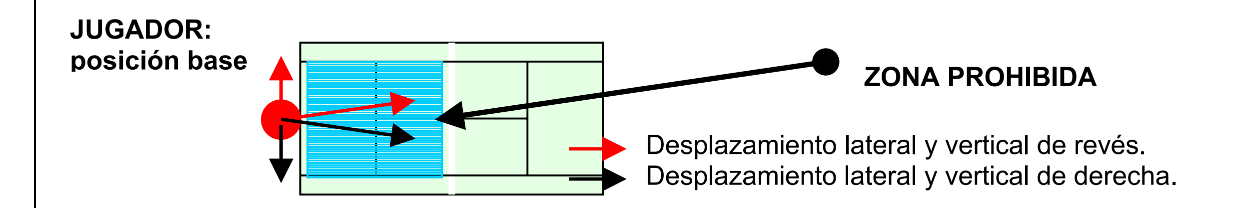
10ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «CARACOL Y CAMBIO DE EMPUÑADURA».** **Concepto:** golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés. - Empuñadura (derecha): este de derecha. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Posición básica: lateral. - Trayectoria: parabólica. - Control de la fuerza y de la dirección del golpe. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo sobre todo a la calidad del movimiento y a la precisión de los golpes (trayectoria parabólica y control de la fuerza y de la dirección), así como a intentar golpear desde el fondo de la mini pista. **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.** **Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrio. - Desplazamientos. - Saltos. - Desplazamientos + saltos. El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 22

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «caracol y cambio de empuñadura»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	
20’	40’	Ejercicio 1: juego de tierra, mar y aire con raqueta. Se coloca a todos los jugadores en fila en la línea divisoria de los cuadros de servicio. Se les explica que esta línea se llama tierra, y que las líneas que marcan el pasillo de dobles, la de la derecha, se llama mar, y la de la izquierda, aire. El entrenador debe ir nombrando uno de los tres nombres de las líneas y los jugadores tienen que ir corriendo lo más rápido posible hacia ellas. El jugador que se equivoque o que llegue último pierde su posición y se ha de colocar el último de la fila. Gana el jugador que al final del tiempo decidido por el entrenador quede primero de la fila. Se puede jugar realizando diferentes tipos de desplazamientos. Ejercicio 2: los alumnos se han de colocar por parejas en media pista, uno delante del otro. Cada uno se ha de numerar del 1 al 2. Así, cuando el profesor diga 1 este jugador debe coger a su compañero antes de que llegue corriendo al final de la pista y al revés. Ejercicio 3: manteniendo la organización del ejercicio anterior, cuando el profesor diga *ya* los alumnos deben salir desde su posición, pasar por un circuito de saltos y diferentes desplazamientos... y volver a su posición de inicio. El primero que llegue gana. Se puede variar el ejercicio realizando diferentes circuitos y añadiendo diversas acciones con la pelota y la raqueta.	EJERCICIO 1: MAR; MAR, TIERRA, AIRE EJERCICIO 2: 1 EJERCICIO 3: YA
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	
15’	30’	Ejercicio 1: se les recuerda los aspectos teóricos relativos al cambio de empuñadura y al caracol. Después, se coloca a los jugadores en 3 filas y cada fila debe poseer una única raqueta. Los jugadores deben golpear, alternativamente, de derecha y de revés la primera vuelta y después de revés, y así sucesivamente. Cuando un jugador haya realizado los 2 golpes le ha de pasar la raqueta a su compañero de fila y este se debe colocar al final de la misma. Ejercicio 2: rueda de *drive* y de revés por parejas. Se forman 2 filas de jugadores para que cada uno siga un recorrido en triángulo entero (marcado con conos), golpeando primero de derecha y después de revés las pelotas lanzadas por el profesor. Posteriormente, lo deben realizar los siguientes jugadores de la fila.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’	Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero se debe modificar el recorrido realizando primero la rueda de revés y después de *drive*. Ahora sólo han de participar 2 jugadores y el tercero se debe colocar detrás del profesor recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Ejercicio 4: igual que los ejercicios 2 y 3, pero los jugadores de cada equipo deben competir para ver quién entra más golpes dentro de los límites de la pista. El profesor debe lanzar todas las pelotas del cubo y, cuando se acaben, el equipo que haya conseguido menos puntos debe recoger todas las pelotas del suelo.	EJERCICIO 3
PARTE FINAL		**JUEGO**	
10’	20’	**El campeonato del universo de dobles:** se forman equipos de dobles y se les dice a cada uno que se ponga un nombre. Los equipos se han de enfrentar entre ellos de manera que 2 equipos jugarán 1 punto y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane 1 punto deberá continuar jugando. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El entrenador se ha de colocar en la red para ayudar a los jugadores en el peloteo. El juego siempre lo ha de iniciar el profesor pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.	JUEGO
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

11ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.** **Concepto:** posición básica en pista desde la cual se tiene más opción para golpear cualquier pelota y a la que se debe volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA hace referencia a la zona de juego en la que puede botar la pelota y a la que sólo se debe entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base. Atender: - Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo. - Zona prohibida: zona de bote reglamentario. - Desplazamiento: vertical y lateral. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje el golpe de derecha y de revés en desplazamiento incidiendo en los aspectos de aprendizaje asumidos hasta el momento y en la posición base, la zona prohibida y el desplazamiento vertical y lateral.  **PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN DE DOBLES QUE SE REALIZARÁ LA ÚLTIMA SEMANA DEL TRIMESTRE.** **Reglamento de juego adaptado:** - Cada jugador saca una vez (dos oportunidades) siguiendo el orden de las agujas de reloj. - El servicio puede entrar en los dos cuadros del servicio. - Se permite jugar con dos botes. - Si la pelota bota en la línea es buena.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 23

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: preparación competición de dobles «última semana»

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**TORNEO DE DOBLES**		
20'	40'	Esta semana no se realiza la parte coordinativa, sino que se dedica a organizar e iniciar el torneo de dobles que durará estas dos últimas semanas durante esta parte de la clase. Así, esta parte durante estas dos semanas se ha de realizar después de la parte principal. Se realizan tantos torneos como parejas diferentes se puedan formar con los alumnos de la clase. Primero se explica el reglamento (véase la hoja anterior). Los partidos se han de jugar a 7 puntos. Mientras 2 parejas juegan, la tercera pareja ha de descansar y ayudar a contar los puntos y a comentar las reglas. El profesor siempre ha de ayudar en el juego para que haya más peloteo y se tiene que colocar en una de las pistas al lado de la red. Éste siempre pondrá la pelota en juego pasándola a uno de los jugadores. Cada vez que se acabe un torneo se ha de iniciar otro cambiando las parejas.		2 a 1
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15'	30'	Ejercicio 1: se forma una fila de jugadores en el centro de la línea de fondo (posición base). El profesor se coloca con el cubo en la otra parte de la pista delante de ellos y ha de lanzar 2 pelotas seguidas a cada alumno. El alumno debe golpear de derecha o de revés, pero teniendo en cuenta que antes de cada golpeo debe volver a la posición base; después del segundo golpeo, debe correr a tocar la red y volver de espaldas colocándose al final de la fila. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y cuando recojan 15 pelotas cada uno han de cambiar su posición con sus compañeros. Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores a los que se les lanzan 2 pelotas a cada uno de ellos para que las golpeen unos de derecha y otros de revés, teniendo en cuenta que después de golpear deben volver a su posición inicial. Después del último golpeo, deben ir a buscar 2 pelotas y devolverlas al cubo colocándose después en la fila contraria a la que han realizado el anterior golpeo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15'	30'	Ejercicio 3: por parejas, se coloca cada jugador a un lado de la pista por detrás de la línea de fondo. El profesor, que está colocado en el centro de la pista, ha de decir el nombre de uno de los jugadores y le ha de lanzar una pelota que deberá jugarla con el compañero que está delante. Es importante recordar a los jugadores que han de golpear por encima de la cabeza del profesor y que después de cada golpe deben volver a la posición inicial. El profesor parando la pelota y posteriormente voleando ha de participar en el peloteo ayudando a los alumnos y así darle más continuidad al juego.	EJERCICIO 3	PEDRO
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10'	20'	**Los nombres por equipos:** los jugadores han de determinar el nombre de un animal y han de completarlo obteniendo las diferentes letras cada vez que uno del equipo golpee correctamente. Se distribuyen los jugadores en 2 equipos y se colocan uno al lado del otro en un lado de la pista. El profesor ha de lanzar una pelota, alternativamente, a cada jugador de cada equipo; tras golpearla se han de volver a colocar al final de la pista. Si el jugador la golpea correctamente su equipo obtiene una letra. El primer equipo que consiga todas las letras gana.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

12ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.** **Concepto:** posición básica en pista desde la cual tenemos más opción para golpear cualquier pelota y a la que se debe volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA se refiere a la zona de juego donde puede botar la pelota y donde sólo se debe entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base. Atender: - Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo. - Zona prohibida: zona de bote reglamentario. - Desplazamiento: lateral y vertical. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje de forma encadenada el golpe de derecha y de revés en desplazamiento incidiendo en la precisión, en la posición base y en la zona prohibida. **COMPETICIÓN ADAPTADA DE DOBLES** Reglamento de juego adaptado: - Cada jugador sacará una vez (dos oportunidades) siguiendo el orden de las agujas de reloj. - El servicio puede entrar en los dos cuadros del servicio. - Se permite jugar con dos botes. - Si la pelota bota en la línea es buena.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 24

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: competición adaptada de dobles

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**TORNEO DE DOBLES** Esta semana no se lleva a cabo la parte coordinativa, sino que se dedica a continuar los torneos de dobles que se iniciaron la semana anterior. Se han de realizar tantos torneos como parejas diferentes se puedan formar con los alumnos de la clase. Primero se les explica el reglamento (véase la hoja anterior). Los partidos se han de jugar a 7 puntos. Mientras 2 parejas juegan, la tercera pareja ha de descansar y ayudar a contar los puntos y a comentar las reglas. El profesor siempre ha de ayudar en el juego para que haya más peloteo y se ha de colocar en una de las pistas al lado de la red. Éste siempre ha de poner la pelota en juego pasándola a uno de los jugadores. Cada vez que se acabe un torneo se ha de iniciar otro cambiando las parejas.	4 a 7
20’	40’		
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: se forman 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, debe lanzar con la mano en el orden que él quiera y sin avisar, 2 pelotas a cada jugador provocando un pequeño desplazamiento para así obligarlos, posteriormente, a que vuelvan a su posición inicial. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas cada uno, se han de cambiar las posiciones con sus compañeros. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora, antes de golpear la pelota, a los jugadores que les toque se les debe marcar un desplazamiento desde la posición base, vertical u horizontal. Posteriormente, se les han de lanzar las 2 pelotas con la mano siguiendo el orden que se quiera. Ejercicio 3: la rueda. Se colocan 2 filas de jugadores a cada lado de la pista al fondo. El profesor, situado en un poste, debe lanzar una pelota al jugador de la primera fila para que primero corra para coger la posición base (no entrar en la zona prohibida) y posteriormente golpee hacia el compañero de enfrente. Cuando un jugador falle, el profesor ha de lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila. Cuando ha finalizado el peloteo o fallan los 2 el primer golpe, se han de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio se puede contar qué fila realiza más puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
15’	30’		
15’	30’		
PARTE FINAL		**JUEGO** **El pañuelo:** se forman 2 equipos con el mismo número de jugadores y se colocan uno en cada lado de la pista. Los jugadores de cada equipo se han de numerar como jugadores haya. El profesor se debe colocar en medio y ha de decir un número. Los 2 jugadores que lo tengan deben salir corriendo y colocarse en la posición base. El profesor debe lanzar primero una pelota a un jugador para que la dispute contra su adversario y después al otro jugador. Al final, gana el juego el equipo que obtenga más puntos.	JUEGO El 3
10’	20’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

ETAPA 6 AÑOS **TEMPORADA _ _ _ _ _ _**

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN **«3er TRIMESTRE»**

1- OBJETIVOS TÉCNICO-COORDINATIVOS:

- **Para entrenar de la 1ª a la 4ª semana.**
  - Objetivos técnicos
  Practicar el golpe de derecha, desde el fondo de la mini pista, estático y con desplazamiento.
  - Golpeo impactando entre la cintura y el hombro con «movimiento en **caracol**»*.
  - Desplazamiento lateral y diagonal hacia delante y atrás.

  Practicar el golpe de revés, desde el fondo de la mini pista, estático y con desplazamiento.
  - Golpeo impactando entre la cintura y el hombro con «movimiento en **caracol**»*.
  - Desplazamiento lateral y diagonal hacia delante y atrás.

  Practicar la **trayectoria parabólica***.
  Practicar el **control de la fuerza*** del golpe.
  - Objetivos coordinativos
  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta.
  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una forma global y orientados al tenis.
  Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal propios del tenis.

- **Para entrenar de la 5ª a la 8ª semana.**
  - **Objetivos técnicos**

  Aprender y desarrollar los movimientos básicos del servicio por arriba.
  Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés, desde el fondo de la mini pista, estático y con desplazamiento.
  - Golpeo impactando entre la cintura y el hombro con «movimiento en **caracol**»*.
  - Desplazamiento lateral y diagonal hacia delante y atrás.

  Practicar la colocación en la pista, «**zona prohibida*** y desplazamientos».
  Practicar la trayectoria parabólica.
  Practicar el control de la fuerza del golpe.
  - Objetivos coordinativos
  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta con relación al trabajo técnico realizado.
  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos orientados al tenis.

- **Para entrenar de la 9ª a la 12ª semana.**
  - **Objetivos técnicos**

  Practicar los movimientos básicos del servicio por arriba.
  Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés, desde el fondo de la mini pista con desplazamiento.
  - Golpeo impactando entre la cintura y el hombro con «movimiento en **caracol**»*.
  - Desplazamiento vertical y lateral.

  Practicar la colocación en pista, «**zona prohibida*** y desplazamientos».
  Practicar la trayectoria parabólica.
  Practicar el control de la fuerza del golpe.
  - Objetivos coordinativos
  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta con relación al trabajo técnico realizado.
  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos orientados al tenis.

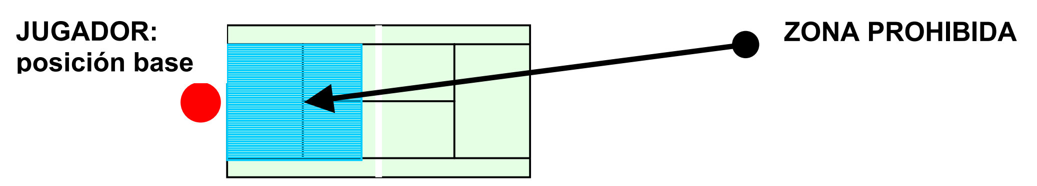
- Competición de individual como actividad de final de curso.

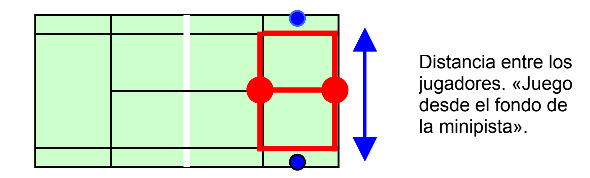
* **Trayectoria parabólica:** este concepto hace referencia a que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar teniendo en cuenta que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.

* **Control de la fuerza del golpe:** este concepto hace referencia a la necesidad de inculcar a los alumnos que se acostumbren a golpear introduciendo la pelota dentro de los límites de la pista para controlar así su fuerza y, por tanto, el movimiento.

* **Movimiento en caracol:** es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular.

* **Zona prohibida:** hace referencia a la zona de la pista donde el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.

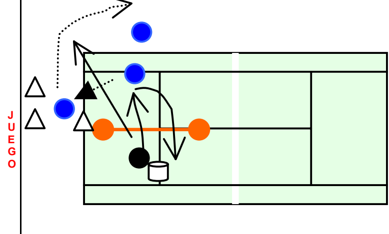


1ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «JUEGO DESDE EL FONDO DE LA MINIPISTA».** **Concepto:** golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura: este de derecha. - Posición básica: lateral. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Trayectoria del golpe: parabólica. - Control de la fuerza. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear desde el fondo de la minipista y dentro de los límites de la misma.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.** **Concepto:** **Coordinación óculo-manual:** desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota. **Orientación espacial**: colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota. **Acción de aprendizaje:** ejercicios y juegos generales.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 25

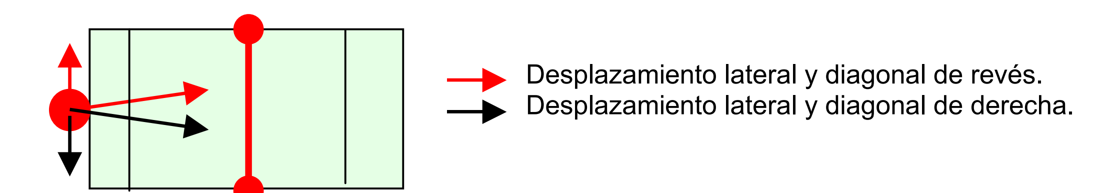
CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «juego desde el fondo de la mini pista»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: juego del ascensor por parejas. En una parte de la pista se coloca una hilera de conos que representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por debajo empezando desde el primer piso. Su compañero se ha de colocar en el otro lado de la pista y, tras un bote de la pelota, debe cogerla. Cada vez que suceda esto, sus compañeros deben ir accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llega primero al último piso. Para generar más motivación se puede dar un cono al jugador que recepciona para que recoja las pelotas con él tras el bote o sin el bote. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora se ha de limitar el espacio donde se colocan los jugadores que recepcionan. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora los jugadores que golpean hacia su compañero se colocan en la zona marcada anteriormente como de recepción. Cada vez que su compañero acierte a cogerla con el cono, éste ha de subir un piso. La primera pareja que llegue al último piso gana.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	4º piso: si la acierto, GANO.
20’	40’			
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: se coloca a los alumnos por parejas uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con una pelota y el compañero al fondo de la mini pista con la raqueta. Los jugadores que tienen la pelota la han de lanzar hacia su compañero, que la tiene que golpear de derecha, intentando que pase por encima del lanzador y que caiga dentro de los límites de la pista. Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores. El profesor ha de lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores. Éstos han de golpear de derecha; posteriormente, han de colocarse al final de la fila. Cada equipo ha de tener un jugador al otro lado de la pista para que vaya recogiendo todas las pelotas. Cuando tenga 15 pelotas recogidas, se tendrán que rotar las posiciones. Ejercicio 3: se coloca a los jugadores por parejas. Dos parejas se colocan cada una en cada lado de la pista y la tercera pareja se espera en el poste. El profesor, colocado en un poste, ha de lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores de una de las parejas. Tras cada pelota lanzada se ha de intentar seguir un peloteo con los cuatro jugadores de la pista y, posteriormente, el profesor ha de lanzar la siguiente. Una vez que los cuatro jugadores han realizado el ejercicio, se ha de hacer rotación de posiciones: los que estaban en el poste entran en juego.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
15’	30’			
15’	30’			
PARTE FINAL		**JUEGO** **La cárcel:** todos los alumnos se colocan en fila al fondo de la pista. El profesor, situado en el otro lado de la pista, ha de lanzar una pelota a cada jugador, el cual debe golpear de manera que la introduzca correctamente. Si falla, se coloca en la cárcel, que está situada en el lateral de la pista marcada con conos. Para que salga un jugador de la cárcel, otro compañero, después de golpearla correctamente, tiene que ir corriendo a tocarlo con cuidado porque el profesor le ha de lanzar pelotas que, si le tocan, lo envían a la cárcel, de la misma manera que cuando va corriendo hacia la fila.	JUEGO	
10’	20’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

<table>
<tr>
<td>2ª semana</td>
<td>
CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «DESPLAZAMIENTOS DESDE EL FONDO DE LA MINIPISTA».
Concepto: golpe dinámico de derecha con impacto de la pelota hacia delante.
Atender:
- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Desplazamientos: lateral y diagonal hacia delante.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios de golpeo de derecha con desplazamiento incidiendo sobre todo en golpear desde el fondo de la mini pista y dentro de los límites de la misma.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.
Concepto: desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrio.
- Desplazamientos.
- Saltos.
- Desplazamientos.
El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.
</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 26

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «desplazamientos desde el fondo de la minipista»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		

PARTE INICIAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
20'	40'

PARTE COORDINATIVA

Ejercicio 1: pasar y ocupar. Se ponen varios aros por el suelo y algunos de los alumnos se colocan en su interior. Además, se ha de repartir una pelota a 3 alumnos. Cuando el profesor lo indique, los alumnos deben pasar la pelota a otro alumno y cambiar de aro corriendo.

Siguiendo la base del ejercicio, se han de marcar diferentes consignas durante el ejercicio: la pelota no puede dar ningún bote cuando se pase, para cambiar de aro se ha de hacer de forma lateral, cuando se cambie de aro antes se ha de saltar por encima de 3 aros vacíos... También se pueden dar más pelotas para que sea más dinámico el ejercicio.

Ejercicio 2: relevos de desplazamientos y puntería. Se forman 2 equipos y, siguiendo la modalidad de relevos, cada jugador debe seguir un circuito de desplazamientos para finalizar lanzando la pelota sobre una zona con conos. El primer equipo que tire todos los conos gana.

Desplazamientos: pasar en zig-zag entre los aros, pasar a la pata coja por cada aro, pasar dando saltos entre los aros.

Lanzamiento: se puede realizar con raqueta o sin ella.

Ejercicio 3: balón cono. Se forman 2 equipos y cada uno, mediante pases, debe llegar a la zona más cercana de lanzamiento para derribar un cono que estará colocado en el suelo, en una zona marcada donde los equipos no pueden entrar a lanzar.

Reglas: no se puede correr con la pelota en las manos.

PARTE PRINCIPAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
15'	30'
15'	30'

PARTE DE TENIS

Ejercicio 1: se forman 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, ha de lanzar con la mano, en el orden que quiera y sin avisar, 2 pelotas a cada jugador para provocar un pequeño desplazamiento para así obligarlos, posteriormente, a que vuelvan a su posición inicial. Dos jugadores se colocan detrás del profesor y han de ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas cada uno, se han de cambiar las posiciones con sus compañeros.

Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora, antes de golpear la pelota, a los jugadores que les toque se les ha de marcar un desplazamiento desde la posición base, vertical o lateral. Posteriormente, se les lanzan las 2 pelotas con la mano siguiendo el orden que se quiera.

Ejercicio 3: por parejas se coloca cada jugador a un lado de la pista por detrás de la línea de fondo. El profesor, colocado al lado de un poste, debe decir el nombre de uno de los jugadores y le ha de lanzar una pelota para que la juegue con el compañero que está delante. Es importante recordar a los jugadores que después de cada golpe deben volver a la posición inicial.

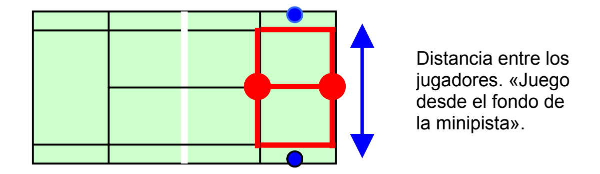
PARTE FINAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
10'	20'

JUEGO

El hospital: los jugadores se colocan en fila al final de la pista y el profesor se coloca delante en el otro lado de la pista. El profesor ha de lanzar, de forma alternativa, una pelota a cada jugador. Si el jugador acierta y golpea bien, no pasa nada; si falla una vez, debe jugar poniéndose una mano en la cabeza; si de forma sucesiva cuando le vuelve a tocar falla, debe jugar sin raqueta y, si después de manera sucesiva no coge la pelota lanzada por el profesor o si la coge la pasa mal al profesor, se debe ir al hospital. El hospital está situado al final de la pista donde está el profesor. El jugador vuelve a jugar si coge con las manos cualquier pelota lanzada por sus compañeros tras dar un máximo de 2 botes.

TIEMPO TOTAL	
60'	120'

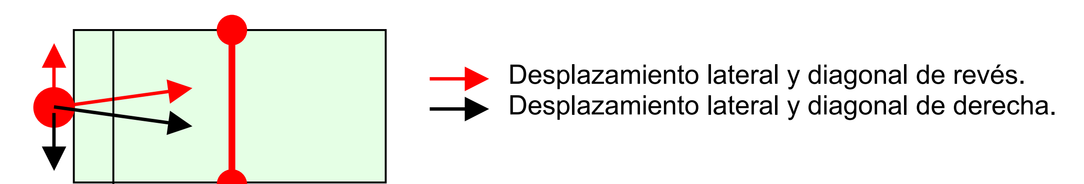
3ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «JUEGO DESDE EL FONDO DE LA MINIPISTA».** **Concepto:** golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura: falsa de revés. - Posición básica: lateral. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Trayectoria del golpe: parabólica. - Control de la fuerza. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear desde el fondo de la minipista y dentro de los límites de la misma.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de revés.** **Concepto:** manipulación de la pelota con la raqueta a través de botes, conducciones, transporte, lanzamiento y golpeo. **Acción de aprendizaje:** ejercicios de bote, conducción, transporte, lanzamiento y golpeo con pelota y raqueta incidiendo en el golpe de revés.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 27

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «juego desde el fondo de la minipista»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de revés

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20'	40'	Ejercicio 1: juego del ascensor de revés por parejas. En una parte de la pista se coloca una hilera de conos que representan los diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por debajo de revés empezando desde el primer piso. Su compañero se ha de colocar en el otro lado de la pista y, tras un bote de la pelota, debe cogerla. Cada vez que esto suceda, sus compañeros deben ir accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue primero al último piso. Para generar más motivación se puede dar un cono al jugador que recepciona para que recoja las pelotas con él tras el bote o sin el bote. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora se limita el espacio donde se colocan los jugadores que recepcionan. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora los jugadores que golpean hacia su compañero se colocan en la zona marcada anteriormente como de recepción. Cada vez que su compañero acierta a cogerla con el cono, éste sube un piso. La primera pareja que llegue al último piso gana.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	*4º piso: si la acierto, GANO.*
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15' 15'	30' 30'	Ejercicio 1: se coloca a los alumnos por parejas uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con una pelota y el compañero, al fondo de la minipista con la raqueta. Los jugadores que tienen la pelota la han de lanzar hacia su compañero, que la tiene que golpear de revés intentando que pase por encima del lanzador y que caiga dentro de los límites de la pista. Ejercicio 2: se colocan 2 filas de jugadores. El profesor ha de lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores para que las golpeen de revés; posteriormente, deben situarse al final de la fila. Cada equipo ha de tener un jugador al otro lado de la pista para que vaya recogiendo todas las pelotas. Cuando este jugador tenga 15 pelotas recogidas, se tienen que rotar las posiciones. Ejercicio 3: se coloca a los jugadores por parejas. Dos parejas se colocan cada una en cada lado de la pista y la tercera pareja se espera en el poste. El profesor, colocado en el centro de la pista, ha de lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores de una de las parejas. Tras cada pelota lanzada (el primer golpe de los alumnos se debe realizar obligatoriamente de revés) se ha de intentar seguir un peloteo, ayudado por el profesor, con los cuatro jugadores de la pista y, posteriormente, el profesor ha de lanzar la siguiente. Una vez que los cuatro jugadores han realizado el ejercicio, se ha de hacer una rotación de posiciones y los que estaban en el poste entran en juego.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10'	20'	**El reto:** los jugadores se colocan en fila en un lado de la pista y el profesor se coloca en el otro lado. El profesor ha de definir un reto de ejercicios que los alumnos deben conseguir. Así, los alumnos deben golpear una vez y se han de volver a colocar en la fila siguiendo el siguiente orden de ejercicios. Cuando fallen un ejercicio han de volver a empezar por el primero. El primer alumno que consiga realizar correctamente todos los ejercicios gana. 1er ejercicio: recoger la pelota lanzada por el profesor con la mano tras botar una vez en el suelo. 2º ejercicio: recoger la pelota lanzada por el profesor con la mano sin que bote en el suelo. 3er ejercicio: golpear correctamente de derecha y que entre dentro de la pista. 4º ejercicio: golpear correctamente de revés y que entre dentro de la pista. 5º ejercicio: golpear seguido primero de derecha y después de revés.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

4ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «DESPLAZAMIENTOS DESDE EL FONDO DE LA MINIPISTA».** **Concepto:** golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura: falsa de revés. - Posición básica: lateral. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Desplazamientos: lateral y diagonal hacia delante. - Trayectoria del golpe: parabólica. - Control de la fuerza. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios de golpeo de revés con desplazamiento incidiendo sobre todo en golpear desde el fondo de la mini pista y dentro de los límites de la misma.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.** **Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrio. - Desplazamientos. - Saltos. - Desplazamientos + saltos. El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 4	Nº SESIÓN: 28

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «desplazamientos desde el fondo de la minipista»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: «chepa». Se lanza una pelota al aire y se dice el nombre de un niño. Éste debe correr a cogerla y cuando la tiene ha de decir *stop*. Mientras, el resto de los niños debe quedarse quieto. Posteriormente, el niño puede realizar 3 pasos y lanzar la pelota contra sus compañeros. Si le da a alguno, éste queda eliminado hasta que se elimine a otro jugador, por el que cambiará su sitio. Una vez ha lanzado la pelota, si no toca a ninguno, otro compañero puede coger la pelota y realizar el mismo proceso, decir *stop*... Ejercicio 2: juego del espejo. Los alumnos se ponen por parejas y se colocan diversos materiales por el suelo. Los alumnos, uno detrás del otro, deben realizar diferentes desplazamientos por el material. El compañero que vaya detrás debe copiar lo que haga el de delante. También se puede realizar el ejercicio sin que haya material en el suelo y marcando la dirección del desplazamiento colocados uno delante del otro. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora el primero de la pareja debe hacer un recorrido con diferentes desplazamientos por el material con un inicio y un final, y, posteriormente, su compañero debe copiarlo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	PEDRO
20’	40’			
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: se forman 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, ha de lanzar con la mano en el orden que él quiera y sin avisar, 2 pelotas a cada jugador provocando un pequeño desplazamiento hacia el revés para así obligarlos, posteriormente, a que vuelvan a su posición inicial. Dos jugadores se deben colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas cada uno, se han de cambiar las posiciones con sus compañeros. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora, antes de golpear la pelota de revés, a los jugadores que les toque se les marca un desplazamiento desde la posición base, vertical o lateral. Posteriormente, se les lanzan las 2 pelotas con la mano siguiendo el orden que se quiera. Ejercicio 3: por parejas, se coloca cada jugador a un lado de la pista por detrás de la línea de fondo. El profesor, colocado al lado de un poste, ha de decir el nombre de uno de los jugadores y le ha de lanzar una pelota para que la juegue (el primer golpe es obligatorio de revés) con el compañero que está delante. Es importante recordar a los jugadores que después de cada golpe deben volver a la posición inicial.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	PEDRO
15’	30’			
15’	30’			
PARTE FINAL		**JUEGO** **La raqueta loca:** se forman 2 filas de jugadores en un lado de la pista y el entrenador se coloca en el otro lado. El entrenador ha de lanzar una pelota a cada fila de forma alternativa y, después de cada golpeo, cada jugador debe volver al final de la fila. Cada equipo ha de jugar únicamente con una raqueta y los jugadores han de pasársela tras cada golpeo. De manera obligatoria, los alumnos han de golpear la pelota siguiendo el orden de la fila una vez de derecha y una vez de revés. Cuando un jugador pase tarde la raqueta o se equivoque de golpeo, su equipo ha de sumar un negativo. El primer equipo que tenga 5 negativos pierde.	JUEGO	
10’	20’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

5ª-6ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por arriba.** **Concepto:** golpe de iniciación al juego. Atender: - Empuñadura: este de derecha. - Posición de los píes: píe delantero apuntando al poste de la red y píe trasero, posicionado en forma paralela con la línea de fondo. - Preparación del golpe: colocación de la raqueta como si nos quisiéramos rascar la espalda con ella (codo, altura, hombro). - Elevación de la pelota. - Impacto: parabólico. **Acción de aprendizaje: realización de ejercicios adecuados a la siguiente progresión de aprendizaje.** - Explicación analítica del profesor de cada una de las fases. - Práctica de todo el gesto con la raqueta e imaginando la pelota. - Práctica, sólo con la pelota, de la coordinación de la altura de la pelota con el golpe ascendente de la mano. - Práctica del saque de forma global (raqueta + pelota) contra la pared, intentando fijar la pelota en la pared con la raqueta lo más arriba posible. - Realización de servicios de una forma global hacia la pista contraria. **EJERCICIOS PREVIOS AL SERVICIO**    **CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al servicio por arriba.** **Concepto:** manipulación de la pelota sin raqueta y con ella a través de lanzamientos y golpes. **Acción de aprendizaje:** lanzamientos y golpes con pelota, con raqueta y sin ella, incidiendo en la coordinación de cada una de las fases del servicio por arriba. **Nota:** debido a que el aprendizaje del servicio por arriba tiene un alto contenido coordinativo con relación al autolanzamiento y el golpeo de la pelota, se trabajará de manera conjunta la parte coordinativa y la técnica. Así, para no cansar al jugador se irá alternado este trabajo con el de los golpes de derecha y de revés.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 29

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al servicio por arriba

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL				
20’	40’	**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: cada alumno con una pelota debe realizar diferentes ejercicios de autolanzamiento: lanzar y recoger tras 2 botes, lanzar y recoger tras un bote, lanzar y recoger sin que bote la pelota en el suelo, estático, en movimiento... Ejercicio 2: se hace el mismo ejercicio que antes, pero ahora por parejas. Los alumnos deben pasarse las pelotas a la vez, tras 2 botes, tras un bote, por el suelo, recogiéndola después de dar una vuelta... Ejercicio 3: a cada jugador se le da un aro y una pelota, menos a uno, al que se le da sólo la pelota. Todos los jugadores con aros se colocan en círculo y el que está sin aro, en medio. Los jugadores se colocan dentro del aro y deben intentar lanzar la pelota lo más alto posible sin que se les caiga al suelo, ya que si sucede esto y salen fuera del aro a cogerla su sitio lo ocupará el jugador que está en medio.	EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL				
15’ 15’	30’ 30’	**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: el profesor debe dar una explicación teórica de las primeras fases del servicio por arriba. Como ejercicio inicial, se ha de colocar a todos los alumnos perfilados a la red y sobre la línea de fondo, para posteriormente lanzarse la pelota hacia arriba con la mano izquierda lo más alto y recto posible de manera que el bote de esta les caiga delante del pie izquierdo (diestros). Posteriormente, se ha de repetir la acción, pero ahora se debe recoger la pelota con la mano derecha (diestros) antes de que bote. Como ejercicio previo final se ha de lanzar la pelota con la mano izquierda y palmearla con la derecha (diestros). Ejercicio 2: los alumnos deben estar colocados perfilados a la red sobre la línea de fondo y se les ha de seguir avanzando en la explicación del servicio por arriba. Ahora se debe incidir en que coloquen la caña de la pala de madera, raqueta de plástico o de iniciación sobre el hombro con la cabeza de la misma mirando hacia arriba y desde esta posición intentar realizar el golpeo. Se debe insistir en que la pelota debe volar alta sin dar importancia a si pasa o no más allá de la red. Como ejercicio complementario, se coloca a todos los alumnos separados en la línea de fondo para que saquen por arriba una pelota, tras la cual deben ir a buscar otra al cubo que tienen detrás. Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, ha de lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 2 pelotas seguidas a cada jugador. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, se han de cambiar las posiciones. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero ahora se lanzan las pelotas, alternativamente, a cada jugador. Éstos deben intentar golpearlas hacia el compañero que está situado delante de él. El primer jugador que consiga 5 pelotas bien golpeadas por sus compañeros gana.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL				
10’	20’	**JUEGO** **Guerra de los mundos**: Se forman 2 equipos con el mismo número de jugadores y cada uno se ha de situar en un lado de la red. Posteriormente, se han de repartir 10 pelotas a cada equipo. Cuando el entrenador da la voz de inicio, cada jugador de su equipo ha de lanzar las pelotas realizando servicios por arriba, de una en una, al otro lado de la pista. Así, cada equipo ha de ir lanzando sin parar las pelotas que entren en su parte de pista hasta que el entrenador diga *basta*. Gana el equipo que tenga menos pelotas en su pista. Se juega lanzando las pelotas con la raqueta indicando que no se puede golpear ninguna pelota de forma directa. Todas se deben golpear realizando el servicio por arriba. A cada jugador se le marca una zona para que sirva.	JUEGO	BASTA
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 30

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al servicio por arriba

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20’	40’	Ejercicio 1: juego de los juguetes con raqueta. Representa que los niños son juguetes y que la pelota que deben llevar sobre la raqueta hace la función de las pilas. Así, cuando se les cae, no pueden moverse y cuando la llevan encima sí que pueden moverse. Todos los niños deben llevar una pelota sobre la raqueta. Siempre que tengan la pelota sobre la raqueta se pueden mover y en el momento en que se les caiga deben quedarse parados. Un miembro del grupo o el mismo profesor les debe perseguir con la intención de que se les caiga la pelota al suelo o, si los atrapa, se la puede lanzar lejos. Los alumnos, mientras lleven la pelota sobre la raqueta, pueden coger las pelotas de sus compañeros del suelo y volvérselas a colocar en la raqueta para que se puedan mover. Cada cierto tiempo el profesor debe decir quién es el que persigue a los juguetes. Ejercicio 2: por parejas, se coloca uno delante del otro. El primero tiene que pasar la pelota alta y el compañero se la debe devolver golpeándola con la raqueta por encima de la cabeza. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora se forman 2 filas de jugadores y el profesor se encarga de lanzar las pelotas, alternativamente, a cada jugador de cada equipo. El primer equipo que realice 10 golpes correctamente gana. Ejercicio 4: en tríos, 2 jugadores se han de pasar la pelota alta colocados uno delante del otro, y el tercer jugador se ha de colocar en medio y debe intentar interceptarla con la raqueta.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor ha de hacer un recordatorio de la explicación teórica de las dos fases del servicio por arriba realizadas en la sesión anterior. Como ejercicio inicial, se colocan todos los alumnos sobre la línea de fondo y deben lanzar la pelota hacia arriba con la mano izquierda, lo más alto y recto posible, y la deben recoger con la mano derecha por encima de la cabeza. Como ejercicio previo final se ha de lanzar la pelota con la mano izquierda y palmearla con la derecha. Ejercicio 2: ahora, se incide en que coloquen la caña de la raqueta sobre el hombro con la cabeza de la misma mirando hacia arriba. Desde esta posición deben de intentar golpear la pelota. Se ha de insistir en que la pelota debe volar alta sin dar importancia a si ésta pasa o no más allá de la red. Como ejercicio complementario, se coloca a todos los alumnos separados en la línea de fondo para que realicen un servicio completo por arriba, tras el cual deben ir a buscar otra al cubo que tienen detrás.	EJERCICIO 2	
15’	30’	Ejercicio 3: la rueda. Se coloca a 2 filas de jugadores a cada lado de la pista al fondo. El profesor, situado en un poste, debe lanzar una pelota al jugador de la primera fila. Éste debe primero correr para coger la posición base (no entrar en la zona prohibida) para golpear hacia el compañero de delante, que, a su vez, la puede seguir jugando si la recibe bien para golpearla. En caso de que no se pueda devolver el golpe, el profesor debe lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila. Cuando ha finalizado el peloteo o fallan los 2 el primer golpe, se han de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio, se puede contar qué fila realiza más puntos.	EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**Las 10 vidas:** se forman 2 o 3 equipos de jugadores y se colocan en fila en la línea de fondo. A cada equipo se le dan 10 vidas. El profesor debe lanzar una pelota a cada equipo y cada jugador, alternativamente, tiene que golpearla como diga el profesor (de derecha o de revés, o bien tendrá que realizar un servicio por arriba). Cada vez que un jugador lance la pelota fuera de la pista o no le dé, su equipo pierde una vida. Gana el equipo que tenga más vidas cuando se le acabe el cubo de pelotas al profesor.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

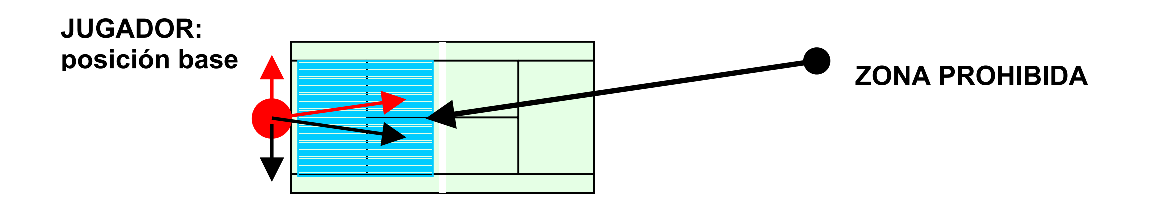
7ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «CAMBIO DE EMPUÑADURA DESDE EL FONDO DE LA MINIPISTA».** **Concepto:** golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés. - Empuñadura (derecha): este de derecha. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Posición básica: lateral. - Trayectoria: parabólica. - Control de la fuerza y la dirección del golpe. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo sobre todo a la calidad del movimiento y a la precisión de los golpes (trayectoria parabólica y control de la fuerza y de la dirección) desde el fondo de la mini pista. **PASO DEL GOLPE DE DERECHA AL GOLPE DE REVES**  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al golpe de derecha y de revés.** **Concepto:** manipulación de la pelota con la raqueta a través de lanzamientos y de golpeo. **Acción de aprendizaje:** ejercicios de lanzamiento y golpeo con la pelota y la raqueta incidiendo en el control del movimiento del golpe con relación a la distancia, la trayectoria y la precisión.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 31

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «cambio de empuñadura desde el fondo de la minipista»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas con raqueta y pelota adaptadas al golpe de derecha y de revés

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	
20'	40'	Ejercicio 1: se forman parejas y cada jugador se ha de situar en un lado de la red. Uno de los jugadores ha de tener 10 pelotas en un aro y ha de pasarlas a su compañero golpeando de *drive*. Éste debe cogerlas con la mano lo más rápido posible y colocarlas en un aro que está colocado en su pista. El primero que las recoja gana. Posteriormente, se han de cambiar las funciones. El ejercicio se realiza desde el fondo de la pista. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora de revés. Ejercicio 3: manteniendo la organización del ejercicio 1, ahora a uno de los jugadores se le da un cono con el que debe coger las pelotas lanzadas por su compañero de forma directa. Cuando lo consigue, deben cambiar sus funciones. Se ha de marcar una zona de recogida con conos de donde los jugadores no pueden salir. El ejercicio se realiza desde el fondo de la pista. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	
15' 15'	30' 30'	Ejercicio 1: el profesor debe recordar los aspectos teóricos relativos al cambio de empuñadura. Después, se coloca a los jugadores en 3 filas y cada fila con una única raqueta. Los jugadores deben golpear, alternativamente, de derecha y de revés la primera vuelta, y después de revés, y así sucesivamente. Cuando un jugador haya realizado los 2 golpes, le ha de pasar la raqueta a su compañero de fila y se ha de colocar al final de la misma. Ejercicio 2: rueda de *drive* y de revés por parejas. Se colocan 2 filas de jugadores para que cada uno siga un recorrido en triángulo entero (marcado con conos), golpeando primero de derecha y después de revés las pelotas lanzadas por el profesor. Posteriormente, lo deben realizar los siguientes jugadores de la fila. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero se modifica el recorrido realizando la rueda primero de revés y después de *drive*. Ahora sólo participan 2 jugadores y el tercero se coloca detrás del profesor recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Ejercicio 4: igual que los ejercicios 2 y 3, pero los jugadores de cada equipo han de competir para ver quién entra más golpes dentro de los límites de la pista. El profesor ha de lanzar todas las pelotas del cubo y, cuando se le acaben, el equipo que haya conseguido menos puntos debe recoger todas las pelotas del suelo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
PARTE FINAL		**JUEGO**	
10'	20'	**El reto por equipos:** los jugadores se colocan en 2 filas en un lado de la pista y el profesor se coloca en el otro lado. El profesor ha de definir un reto de ejercicios que los 2 equipos deben conseguir. Así, los alumnos han de golpear una vez atendiendo al ejercicio que les toque y, cuando acaben, se han de volver a colocar en la fila. Cuando el jugador de un equipo falle un ejercicio, el siguiente jugador ha de volver a empezar por el primero. El primer equipo que consiga realizar correctamente todos los ejercicios gana. 1er ejercicio: recoger la pelota lanzada por el profesor con la mano tras botar una vez en el suelo. 2º ejercicio: recoger la pelota lanzada por el profesor con la mano sin que bote en el suelo. 3er ejercicio: golpear correctamente de derecha que entre dentro de la pista. 4º ejercicio: golpear correctamente de revés que entre dentro de la pista. 5º ejercicio: golpear seguido primero de derecha y después de revés.	JUEGO
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

8ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos** **Concepto:** posición básica en pista desde la cual tenemos más opción para golpear cualquier pelota y a la que se debe volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA hace referencia a la zona de juego en la que puede botar la pelota y a la que sólo se debe entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base. Atender: - Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo. - Zona prohibida: zona de bote reglamentario. - Desplazamiento: vertical y horizontal. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje de forma encadenada el golpe de derecha y de revés en desplazamiento, incidiendo en la precisión, en la posición base y en la zona prohibida.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.** **Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrio combinados con golpes derecha y de revés (trabajar en circuito). - Desplazamientos + golpe de derecha o revés. - Saltos + golpe de derecha o revés. - Desplazamientos + saltos + golpe de derecha o revés. El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 32

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: con el material que se tiene se monta un circuito donde haya saltos, diferentes desplazamientos... Al final, el jugador siempre debe realizar un golpe de *drive* o de revés de una pelota lanzada por el profesor. Por ejemplo: se colocan conos en fila dejando un espacio entre cada uno de ellos. Seguidamente, se colocan 7 pelotas en línea dejando un espacio amplio entre ellas; después se hace coincidir la posición del material con la línea lateral de la pista y, al final, se colocan 6 aros en el suelo separados lateralmente. Así se les hace pasar por los conos saltando poniendo un pie entre cono y cono, después tienen que ir de espaldas en zig-zag entre las pelotas, seguir caminando sobre la línea sin dejar de pisarla, saltar a pies juntos entre los aros y, al final, deben golpear de derecha o de revés una pelota enviada por el entrenador. Ejercicio 2: se colocan todos los alumnos en fila junto a la red y el profesor, situado en un lateral de la pista con la raqueta, les ha de lanzar una pelota muy alta, la cual deben golpear hacia el profesor antes de que dé más de 2 botes. Si el golpe es correcto el alumno suma 1 punto. Gana el que antes consiga 5 puntos. También se puede jugar por equipos llamando cada vez a un jugador de cada equipo. El primer equipo que sume antes 10 puntos gana.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
20’	40’			
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: se coloca una fila de jugadores en el centro de la línea de fondo (posición base). El profesor se coloca con el cubo en la otra pista delante de ellos y ha de lanzar 2 pelotas seguidas a cada alumno. El alumno debe golpear de derecha o de revés cada una de ellas, pero antes de cada golpeo debe volver a la posición base; posteriormente, al segundo golpeo debe correr a tocar la red y volver de espaldas colocándose al final de la fila. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y cuando recojan 15 pelotas cada uno tienen que cambiar su posición con sus compañeros. Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores y se les lanzan 2 pelotas a cada uno de ellos. Éstos deben golpear la primera de derecha y la segunda como quiera el profesor, teniendo en cuenta siempre que después de golpear la pelota deben volver a su posición inicial. Después del último golpeo deben ir a buscar 2 pelotas y devolverlas al cubo colocándose después en la fila contraria a la que ha realizado el golpeo anterior. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora el primer golpe se debe realizar de revés y el segundo como quiera el entrenador. Es importante que tengan en cuenta que después del golpe deben volver a la posición base. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero ahora los jugadores han de golpear de manera alternativa cruzándose y colocándose delante de la otra fila, volviendo, posteriormente, a su posición en la fila. Tras realizar los 2 golpes se han de colocar al final de la fila, después de ir a buscar 2 pelotas y de colocarlas en el cubo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
15’ 15’	30’ 30’			
PARTE FINAL		**JUEGO** **El pañuelo:** se colocan 2 equipos con el mismo número de jugadores en cada lado de la pista. Los jugadores de cada equipo se han de numerar como jugadores haya. El profesor se ha de colocar en medio y ha de decir un número. Los 2 jugadores que lo tengan deben salir corriendo y colocarse en la posición base. El profesor ha de lanzar primero una pelota a un jugador para que la dispute contra su adversario y después al otro jugador. Al final, gana el juego el equipo que obtenga más puntos.	JUEGO	El 3
10’	20’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

9ª-10ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por arriba.

Concepto: golpe de iniciación al juego

Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición de los píes: píe delantero apuntando al poste de la red y píe trasero, posicionado en forma paralela con la línea de fondo.
- Preparación del golpe: colocación de la raqueta como si nos quisiéramos rascar la espalda con ella (codo, altura, hombro).
- Elevación de la pelota.
- Impacto: parabólico.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios adecuados a la siguiente progresión de aprendizaje de cada jugador.

- Explicación analítica del profesor de cada una de las fases.
- Práctica del saque de forma global (raqueta + pelota) contra la pared, intentando fijar la pelota en la pared con la raqueta lo más arriba posible.
- Realización de servicios de una forma global hacia la pista contraria.


EJERCICIOS PREVIOS AL SERVICIO



MOVIMIENTO DEL SERVICIO CON EMPUÑADURA "ESTE" DE DERECHA



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al servicio por arriba.

Concepto: manipulación de la pelota sin raqueta y con ella a través de lanzamientos y golpes.

Acción de aprendizaje: lanzamientos y golpes con pelota, con raqueta y sin ella, incidiendo en la coordinación de cada una de las fases del servicio por arriba.

Nota: debido a que el aprendizaje del servicio por arriba tiene un alto contenido coordinativo con relación al autolanzamiento y el golpeo de la pelota, se trabajará de forma conjunta la parte coordinativa y la técnica. Así, para no cansar al jugador se irá alternado este trabajo con el de los golpes de derecha y de revés.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 33

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al servicio por arriba

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20’	40’	Ejercicio 1: el caza mariposas. Todos los alumnos se colocan en una línea lateral de la pista. El profesor debe ir lanzando una pelota alta a cada jugador para que la golpeen por encima de la cabeza. Posteriormente, se colocan diferentes aros por el suelo a una distancia de 4 metros unos de otros, y los alumnos han de intentar acertar con su golpeo. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora han de realizar el ejercicio por parejas; un jugador ha de lanzar y el compañero, golpear. Primero se ha de hacer libremente y, posteriormente, sobre los aros. Ejercicio 3: por parejas, un alumno debe intentar sacar por arriba hacia su compañero, que debe estar colocado delante (a 3 metros) con un cono con el que ha de intentar recibir la pelota. Cuando lo consigan, los jugadores han de dar un paso hacia atrás. Para hacerlo tienen 5 oportunidades. Si no lo consiguen, han de cambiar sus funciones.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor ha de hacer un recordatorio de la explicación teórica de las 2 fases del servicio por arriba realizadas en las sesiones anteriores. Como ejercicio inicial, se colocan todos los alumnos sobre la línea de fondo y han de lanzar la pelota hacia arriba con la mano izquierda, lo más alto y recto posible, y han de recogerla con la mano derecha por encima de la cabeza. Ejercicio 2: ahora, se insiste en que coloquen la caña de la raqueta sobre el hombro con la cabeza de la misma mirando hacia arriba. Así, deben intentar golpear la pelota realizando el mínimo movimiento e iniciándolo desde la posición de la raqueta explicada anteriormente. Se ha de insistir en que la pelota debe volar alta sin dar importancia a si pasa o no más allá de la red. Como ejercicio complementario, se coloca a todos los alumnos separados en la línea de fondo para que saquen por arriba una pelota, tras la cual han de ir a buscar otra al cubo que tienen detrás.	EJERCICIO 2	
15’	30’	Ejercicio 3: la rueda. Se colocan 2 filas de jugadores a cada lado de la pista al fondo. El profesor, situado en un poste, ha de lanzar una pelota al jugador de la primera fila que debe, primero, correr para coger la posición base para golpear hacia el compañero de delante, el cual la debe seguir jugando hasta su finalización. En caso de fallar el golpe, el profesor ha de lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila. Cuando ha finalizado el peloteo o fallan los 2 el primer golpe, estos se han de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio se puede contar qué fila realiza más puntos.	EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**La calculadora:** se forman 2 equipos y se colocan en 2 filas en un lado de la minipista. A cada jugador se le lanza una pelota y, posteriormente, debe volver al final de la fila. El entrenador debe explicar que, según el golpe que realicen, obtendrán una puntuación diferente: golpe de derecha = 1 punto, golpe de revés = 2 puntos. El juego consiste en que los alumnos elijan el golpe que ellos quieran y que si lo entran dentro de la pista puntúen según su valor. Los puntos de cada jugador de un mismo equipo se suman así: el equipo que primero obtenga 20 puntos gana. También se pueden incrementar las posibilidades de que hayan más puntos si fijamos 2 zonas de golpeo: una cerca de la red y la otra al final de la minipista.	JUEGO	DE DERECHA
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 34

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con pelota y raqueta adaptadas al servicio por arriba

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20’	40’	Ejercicio 1: se forman 2 equipos y se colocan en un lado de la pista. Los mismos equipos se dividen en 2 grupos, uno de los cuales se ha de colocar delante del otro equipo, pero al otro lado de la pista. A uno de los grupos de cada equipo se le da un cubo lleno de pelotas y al otro grupo, un cubo vacío. Cuando el profesor diga *ya,* el grupo que tiene el cubo lleno de pelotas, mediante servicios por abajo ha de lanzar estas hacia el grupo que tiene el cubo vacío. Gana el equipo que primero llene el cubo. Podemos marcar diferentes distancias de lanzamientos y de recepción, colocar obstáculos por donde pasar antes de lanzar o recoger... Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero la pelota se ha de lanzar mediante servicios por arriba. Ejercicio 3: juego de las horas. Se marca una zona con conos a donde deben caer los saques por abajo de los alumnos. Y se marca, también con conos, una zona de lanzamiento en forma de reloj. Cada alumno ha de empezar en una hora y cada vez que acierte un servicio por abajo (de derecha o de revés) dentro de los conos ha de avanzar una hora. Gana el jugador que primero pase por todas las horas. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero se ha de lanzar la pelota mediante servicios por arriba.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’ 15’	30’ 30’	Ejercicio 1: Se recuerda a los alumnos la importancia de lanzar la pelota alta y vertical y de la colocación inicial de la raqueta: con la caña apoyada en el hombro y con la cara de la raqueta mirando hacia arriba. Como ejercicio, se coloca a todos delante de la valla o de la pared y, tras lanzar la pelota alta, deben cazarla contra la vaya lo más alto posible. Así, pueden realizar varias repeticiones. Ejercicio 2: se han de hacer servicios por arriba desde el fondo de la minipista y se ha de incidir en que golpeen la pelota lo más arriba posible, con el objetivo de que no vuele tan alto y sí más largo. Ejercicio 3: 3 jugadores se colocan en un lado de la pista con el cubo lleno de pelotas y otros 3 en el otro lado. Los jugadores que tienen el cubo deben realizar de uno en uno un servicio por arriba; en el otro grupo, se han de colocar 2 jugadores para intentar jugar la pelota si la pelota entra dentro del campo. Los jugadores que reciben han de ir alternando su posición. El profesor se ha de colocar en medio de la pista para ayudar con su volea la continuidad en el peloteo. Cuando han vaciado el cubo, los jugadores han de recoger las pelotas y cada grupo debe cambiar su función.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**Los nombres por equipos:** los jugadores han de determinar el nombre de un animal y han de completarlo obteniendo las diferentes letras cada vez que uno del equipo golpee correctamente. Se distribuyen los jugadores en 2 equipos y se colocan uno al lado del otro en un lado de la pista. El profesor ha de lanzar una pelota, alternativamente, a cada jugador de cada equipo y, tras golpearla, se ha de volver a colocar al final de la pista. Si la golpea correctamente, su equipo obtiene una letra. El primer equipo que consiga todas las letras gana.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

11ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «JUEGO GLOBAL Y COMPETICIÓN».** **Concepto:** golpe dinámico de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés. - Empuñadura (derecha): este de derecha. - Posición básica: lateral. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el cuerpo del hombro. - Desplazamientos: vertical y horizontal. - Trayectoria: parabólica. - Control de la fuerza y de la dirección del golpe. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés con desplazamiento atendiendo sobre todo a la calidad del movimiento y a la precisión de los golpes (trayectoria parabólica y control de la fuerza y de la dirección) desde el fondo de la mini pista. **PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN DE INDIVIDUAL QUE SE REALIZARÁ LA ÚLTIMA SEMANA DEL CURSO.** **Reglamento de juego adaptado:** - Cada jugador ha de sacar una vez (dos oportunidades) de forma alternativa. - El servicio puede entrar en los dos cuadros de servicio. - Se permite jugar con dos botes. - Se juega con la puntuación oficial, pero sin tener en cuenta el lado desde el que se debe sacar - Todos los partidos se juegan a 3 juegos.

EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: 6 AÑOS	**TRIMESTRE: 3º**	**Nº SEMANA: 11ª**	**Nº SESIÓN: 35**

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «juego global y competición»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: preparación de la competición adaptada de individual

TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**		**GRÁFICOS**
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**	**TORNEO DE INDIVIDUAL** Esta semana no se realiza la parte coordinativa, sino que se dedica a organizar e iniciar el torneo de individual que durará estas 2 últimas semanas durante esta parte de la clase. Así, esta parte durante estas 2 semanas se ha de realizar después de la parte principal Se han de realizar tantos torneos como 2 grupos, de 3 jugadores diferentes, se puedan ir formando con los alumnos de la clase. Primero se explica el reglamento (véase la hoja anterior). Los partidos se han de jugar a 7 puntos. Mientras 2 jugadores juegan, el tercer jugador debe realizar las funciones de árbitro ayudando a contar los puntos y a comentar las reglas. Una vez que los jugadores de los 2 grupos hayan jugado, se deben enfrentar los primeros de cada grupo entre ellos, e igualmente los segundos y los terceros. Cada vez que se acabe un torneo, se debe iniciar otro cambiando los grupos base.		
PARTE INICIAL				
20'	40'			
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: rueda de *drive* y de revés por parejas. Se forman 2 filas de jugadores para que sigan un recorrido en triángulo entero (marcado con conos), golpeando primero de derecha y después de revés las pelotas lanzadas por el profesor. Posteriormente, lo han de realizar los siguientes jugadores de la fila. Ejercicio 2: por parejas, se coloca cada jugador a un lado de la pista por detrás de la línea de fondo. El profesor, colocado al lado de un poste, ha de decir el nombre de uno de los jugadores y le ha de lanzar una pelota para que la juegue con el compañero que está delante. Es importante recordar a los jugadores que después de cada golpe han de volver a la posición inicial. El profesor ha de participar ayudando en el peloteo. Ejercicio 3: el profesor desde el centro de la pista pone la pelota en juego y ayuda con su volea en el peloteo de dobles que realizan los alumnos. La pareja que pierde el punto se intercambia la posición de juego con la pareja que esta esperando en el poste de la red.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	PEDRO
15'	30'			
15'	30'			
PARTE FINAL		**JUEGO** **El campeonato del universo de dobles:** se forman equipos de dobles y se le dice a cada equipo que se ponga un nombre. Los equipos deben enfrentarse entre ellos de manera que 2 equipos jugarán 1 punto y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane 1 punto seguirá jugando. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El entrenador se ha de colocar en la red para ayudar a los jugadores en el peloteo. El juego siempre lo debe iniciar el profesor pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.	JUEGO	
10'	20'			
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

12ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos, «JUEGO GLOBAL Y COMPETICIÓN».** **Concepto:** posición básica en pista desde la cual se tiene más opción para golpear cualquier pelota y a la que se debe volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA hace referencia a la zona de juego donde puede botar la pelota y a la que sólo se debe entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base. Atender: - Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo. - Zona prohibida: zona de bote reglamentario. - Desplazamiento: vertical y horizontal. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje de manera encadenada el golpe de derecha y de revés en desplazamiento, incidiendo en la precisión, en la posición base y en la zona prohibida. **COMPETICIÓN ADAPTADA DE INDIVIDUAL** Reglamento de juego adaptado: - Cada jugador ha de sacar una vez (dos oportunidades) de forma alternativa. - El servicio puede entrar en los dos cuadros de servicio. - Se permite jugar con dos botes. - Se juega con la puntuación oficial, pero sin tener en cuenta el lado desde el que se debe sacar. - Todos los partidos se juegan a 3 juegos.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 36

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos, «juego global y competición»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: competición adaptada de individual

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		

PARTE INICIAL

20' | 40'

PARTE COORDINATIVA

Esta semana no se realiza la parte coordinativa, sino que se dedica a seguir el torneo de individual que se inició la semana anterior. Así, esta parte durante esta semana se realiza después de la parte principal.
Se recuerda que se realizan tantos torneos como 2 grupos, de 3 jugadores diferentes, se puedan ir formando con los alumnos de la clase.
Primero se explica el reglamento (véase la hoja anterior). Los partidos se han de jugar a 7 puntos.
Mientras 2 jugadores juegan, el tercer jugador debe realizar las funciones de árbitro ayudando a contar los puntos y a comentar las reglas.
Una vez que los jugadores de los 2 grupos hayan jugado, se deben enfrentar los primeros de cada grupo entre ellos, e igualmente los segundos y los terceros.
Cada vez que se acabe un torneo, se debe iniciar otro cambiando los grupos base.

PARTE PRINCIPAL

15' | 30'

15' | 30'

PARTE DE TENIS

EJERCICIO 1

Ejercicio 1: se forman 2 filas de jugadores y se les lanzan 2 pelotas a cada uno de ellos. Éstos deben golpearlas como quiera el profesor, teniendo siempre en cuenta que después de golpear deben volver a su posición inicial. Después del último golpeo deben ir a buscar 2 pelotas y han de devolverlas al cubo. Después, han de colocarse en la fila contraria a la que ha realizado el golpeo anterior.

EJERCICIO 2

Ejercicio 2: la rueda. Se colocan 2 filas de jugadores a cada lado de la pista al fondo. El profesor, situado en un poste, debe lanzar una pelota al jugador de la primera fila. Éste debe primero correr para coger la posición base (no entrar en la zona prohibida) para golpear hacia el compañero de enfrente, el cual la podrá seguir jugando si la recibe correctamente. En caso de que no se pueda devolver el golpe, el profesor ha de lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila. Cuando ha finalizado el peloteo o fallan los 2 jugadores el primer golpe, se han de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio se puede contar qué fila realiza más puntos.
Ejercicio 3: la rueda ganadora. Igual que el ejercicio 2, pero ahora el jugador que gana mantiene su posición hasta que pierda. Cada jugador, cada vez que gana, suma 1 punto. Al final, gana el jugador que ha obtenido más puntos en total.
El profesor puede ir variando los equipos para ir igualando los peloteos.

PARTE FINAL

10' | 20'

JUEGO

JUEGO

ZONA DE DESGUACE

El desguace: se forman 2 equipos de jugadores y se coloca cada uno en un lado de la pista. Cada jugador de cada equipo tiene 5 vidas. El profesor ha de ir lanzando, alternativamente, una pelota a cada uno de los jugadores de cada equipo, el cual debe intentar jugarla. Después de jugar, han de volver al final de su fila. Cuando un jugador falle la pelota lanzada por el profesor o la falle durante el peloteo con el compañero, pierde una vida. En el momento que pierda 3 vidas, pasa a jugar con la mano (recogiendo y lanzando), y en el momento en que pierda las 2 vidas restantes, se ha de colocar cerca de la red con un pie tocando la línea de dobles (lugar al que llamaremos desguace). Desde el desguace se puede salvar si toca con su raqueta cualquier pelota que esté en juego.
El equipo que pierda será el que tenga a todos sus jugadores en el desguace y, por lo tanto, no pueda continuar el juego.

TIEMPO TOTAL

60' | 120'